උදා වූ යෞවනය

ඉසිඹුව fb පිටුව වෙනුවෙන් ස්කෑන් කර ඉදිරිපත් කළේ දිල්හාන් ප්‍රගීත් විසිනි

උදා වූ යෞවනය

යොවුන් සෞඛ්‍යය පිළිබඳ මෙහෙයවීමේ කමිටුවේ ප්‍රකාශනයකි.

අනුග්‍රහය – එක්සත් ජාතීන්ගේ ජනගහන අරමුදල

1996

PP 908060 – (96/10)

ඉසිඹුව fb පිටුව වෙනුවෙන් ස්කෑන් කර ඉදිරිපත් කළේ දිල්හාන් ප්‍රගීත් විසිනි

යෞවන සෞඛ්‍ය පිළිබඳව මේ රටේ යෞවන යෞවනියන්ට විද්‍යාත්මක දැනුමක් ලබා දීමේ අරමුණින් ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය හා එක්සත් ජාතීන්ගේ ජනගහන අරමුදලේ මූල්‍ය දායකත්වය ලබා සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශයේ මග පෙන්වීම යටතේ ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය, අධ්‍යාපන සහ උසස් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය, රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන හා වෙනත් ආයතන රාශියක ක්‍රියාකාරී සහභාගිත්වය තුළින් මෙම ග්‍රන්ථය සකස් කොට මුද්‍රණය කර ඇත.

රටේ අනාගතය භාර ශ්‍රී ලංකාවේ යෞවන යෞවනියන්ට මෙම ග්‍රන්ථයෙන් යොවුන් සෞඛ්‍ය ගැටළු පිළිබඳ මනා දැනුමක් ලබා දී එමගින් සවිමත් කායික හා මානසික සෞඛ්‍යයකින් යුත් තරුණ පරපුරක් බිහි කිරීමට මෙම ග්‍රන්ථය බොහෝ දුරට දායක වනු ඇතැයි මම තරයේ විශ්වාස කරමි.

මෙම සත්කාරයට උර දුන් සියලුම ආයතනයන්ට හා පුද්ගලයන්ට අප රජයේ ස්තුතිය පිරිනමන අතර මෙම ග්‍රන්ථය කියවීමෙන් ඔබ ලබා ගන්නා දැනුම තුළින් වඩා හොඳ සෞඛ්‍යය පිළිවෙත්, එදිනෙදා ජීවිතයට එකතු කර ගැනීමෙන් ඔබගේත්, අප රටේත් වඩා හොඳ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් ස්ථාපිත කිරීමට දායක වන මෙන් කරුණාවෙන් ඉල්ලා සිටිමි.

නිමල් සිරිපාල ද සිල්වා
සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍ය

ඉසිඹුව fb පිටුව වෙනුවෙන් ස්කෑන් කර ඉදිරිපත් කළේ දිල්හාන් ප්‍රගීත් විසිනි

උදා වූ යෞවනය

මේ පොත් පිංච
ඔබ වෙනුවෙන් ලිව්වේ :

සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශයේ වෛද්‍ය දීප්ති පෙරේරා,
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශයේ වෛද්‍ය ස්විනීතා දසනායක, සහ
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයේ මිත්තා වීරක්කොඩි යන අයයි.

සංස්කරණය කළේ :

මහාචාර්ය නන්දදාස කෝදාගොඩ
මහාචාර්ය දියනාත් සමරසිංහ
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ මහජන සෞඛ්‍ය සේවා පිළිබඳ
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් වෛද්‍ය එච්. එම්. එස්. එස්. ඩී. හේරත්
අධ්‍යාපන හා උසස් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් එච්. කුමාරප්පෙරුම

මුද්‍රණය සඳහා මුදල් ආධාර සපයන ලද්දේ :

එක්සත් ජාතීන්ගේ ජනගහන අරමුදල විසිනි.

ඉසිඹුව fb පිටුව වෙනුවෙන් ස්කෑන් කර ඉදිරිපත් කළේ දිල්හාන් ප්‍රගීත් විසිනි

ඔබ...

මේ පොත ලියවුණේ ඔබ වෙනුවෙන්. මෙය කියවීමෙන් ඔබට ඔබ ගැන ම අවබෝධයක් ඇති කර ගන්න හැකි වේවි. සමහර විට රහස් යැ යි ඔබ සැලකූ ඇතැම් දේ එළි වේවි. යොවුන් විය සම්බන්ධ ව ඔබ අතර පවත්නා සමහර වැරදි මත හඳුනාගෙන එය ඉවත ලන්නටත් මෙම පොත උපකාරයක් වේවි.

ළමා වියේ සිට යොවුන් වියට ඔබ දැන් පා තබලා. යොවුන් විය තුළින් ඔබ ක්‍රමක්‍රමයෙන් ඇතුළු වන්නේ වැඩිහිටි වියට යි.

ඔබ අප රටේ වයස අවුරුදු 10-24 ත් අතර පසුවන්නෙක්. මේ වයස් සීමාව තුළ කොපමණ සංඛ්‍යාවක් ලෝකයේ සිටිත් ද? බිලියන 1.5 ක් පමණ. වර්ෂ 1996 දී ලෝක ජනගහනය බිලියන 5.5 ක් පමණ වනවා. එසේ නම් එයින් තුනෙන් එකක් පමණ ඔබ වැන්නන්.

අප රටෙහි තත්ත්වය කවරේ ද?

1996 සඳහා කරන ලද ගණන් බැලීම් අනුව අපේ ජනගහනය මිලියන 18 ක්. එයින් ද තුනෙන් පංගුවක් ඔබ. එසේ නම් අප රටෙහි මිලියන හයක් පමණ වෙසෙන්නේ ඔබ වැන්නවුන් බව ඇසීම ඔබට සතුටක් වනු ඇති.

ඉසිඹුව fb පිටුව වෙනුවෙන් ස්කෑන් කර ඉදිරිපත් කළේ දිල්හාන් ප්‍රගීත් විසිනි

ඔබ වැදගත් වන්නේ ඇයි ?

එක් අතකින් අපේ රටේ ජනගහනයෙන් විශාල කොටසකට ඔබ අයත්. රටේ අනාගත භාරකරුවන් තමා ඔබ. තවත් වැදගත් කරුණක් නම් සිතුවිලිවල මෙන් ම ශරීරයේත්, හැකියාවන්වලත්, අපේක්ෂා හා ආශාවන්ගේත් ශීඝ්‍ර වෙනසක් සිදු වෙන අවධියක යි ඔබ පසු වන්නේ. ඔබටත් මෙසේ වෙනසක් දැනෙනවාද ?

ඔබ යොවුන් වියේ කොතැනක ද ?

ඔබ වයස අවුරුදු 10 -14ත් අතර නම් යොවුන් වියේ මුල් අවධියේත්, 15 -19ත් අතර නම් මැද අවධියේත්, 20-24ත් අතර නම් අවසන් අවධියේත් පසු වෙනවා ඇති.

ඉසිඹුව fb පිටුව වෙනුවෙන් ස්කෑන්
කර ඉදිරිපත් කළේ දිල්හාන් ප්‍රගීත් විසිනි

ඔබ හැඳින්වීමට භාවිතා කරන වෙනත් නම් මොනවා ද ?

ලොකු ළමයෙක්, ලමිස්සී, ඉලන්දරියා, නහඹුවා, නැම්බි, ගැටයා, ගැටිස්සී.... සමහර අය යෞවනෝදය, නව යොවුන් විය යනුවෙන් හඳුන්වන්නේත් මේ අවධිය යි. එහෙත් බොහෝ විට යෞවනෝදය හා නව යොවුන් විය යන වචනවලින් හැඳින්වෙන්නේ අවු. 15-24ත් අතර අය යි. ලමිස්සී, ඉලන්දරියා යනුවෙන් බොහෝ විට යොදන්නේ වැඩිවිය පැමිණීමෙන් පසුව යි.

ඔබේ සිරුර

කැඩපත ඉදිරියේ

ඔබ දැන් පෙරට වඩා වැඩි කාලයක් මුහුණ බලන කණ්ණාඩිය ඉදිරියේ ගත කරනවා ඇති. ඒ ඇඳුම් පැළඳුම් දෙස බලන්නට, විලවුන් ආලේපය ප්‍රමාණවත් දැ යි විමසන්නට, අඟ පසඟෙහි රුව අගයන්නට.

ළමා කාලයේ ඔබ නොදුටු පෙනුමක්, ලස්සන, පැහැපත් බවක් ඔබට දැනෙනවා ද ?

ඉසිඹුව fb පිටුව වෙනුවෙන් ස්කෑන් කර
ඉදිරිපත් කළේ දිල්හාන් ප්‍රගීත් විසිනි

ඉසිඹුව fb පිටුව වෙනුවෙන් ස්කෑන් කර
ඉදිරිපත් කළේ දිල්හාන් ප්‍රගීත් විසිනි

ඔබ පිරිමි දරුවකු නම් ඔබගේ මුහුණේ මේ වන විට දැලි රැවුල ඇති වී ගෙන එන බවත්, ස්වරාලය ඉදිරියට නෙරා යන බවත්, සමහර විට මුහුණේ කුරුලෑ කිහිපයක් ඇති බවත් ඔබ දකිනවා ඇති.

ඔබ ගැහැණු දරුවකු නම් ඔබේ මුහුණේ පෙර නොවූ පැහැපත් ගතියක්, සමහර විට කුරුලෑ කිහිපයක් හා සිරුරේ ලාලිත්‍යයක් ඔබ දකිනවා ඇත.

මේවා තේරුම් ගැනීමට ඔබගේ ළමා කල ගැන අපි මදක් සිතමු. ඔබට වයස අවුරුදු හය හත පමණ කාලයේ දී එක ලෙස කෙස් සකස් කොට සමාන ඇඳුම් අන්දවා ගත්තහොත්, පිටතින් බැලූ කල ගැහැණු පිරිමි වෙනසක් දක්නට නොමැති නේ ද ?

එහෙත් දැන් ඔබ අයත් වන්නේ කවර ලිංගයකට ද කියා පිටස්තරින් වුවත් හංගා තබන්නට බැහැ. මේ කාලයේ සිරුරේ ඇති වෙන ලක්ෂණ සහ වෙනස්වීම් මෙසේ දක්වන්නට පුළුවන්.

ඉසිඹුව fb පිටුව වෙනුවෙන් ස්කෑන් කර ඉදිරිපත් කළේ දිල්හාන් ප්‍රගීත් විසිනි

ගැහැණු

* උසින් හා බරින් වැඩි වීම.
* පියයුරු විශාල වීම.
* ලිංගේන්ද්‍රිය අවට හා කිහිලිවල රෝම ඇතිවීම.
* වැඩිපුර ඩහදිය දැමීම.
* උකුල පළල් වීම.
* කලවා මහත් වීම.
* ලිංගේන්ද්‍රිය විශාල වීම.
* මුහුණේ කුරුලෑ ඇති වීම.
* යෝනි ස්‍රාව ඇති වීම.
* ඔසප් වීම ආරම්භ වීම.

පිරිමි

* උසින් හා බරින් වැඩි වීම.
* මස් පිඩු වැඩීම.
* උරහිස් පළල් වීම
* ස්වරාලය ඉදිරියට නෙරීම.
* කටහඬ ගොරෝසු වීම.
* කිහිලිවල පපුවේ හා ලිංගේන්ද්‍රිය අවට රෝම ඇති වීම.
* වැඩිපුර ඩහදිය දැමීම.
* ලිංගේන්ද්‍රිය (වෘෂණ හා ශිශ්නය) ප්‍රමාණයෙන් විශාල වීම.
* මුහුණේ කුරුලෑ ඇති වීම.
* ශුක්‍ර මෝචනය ආරම්භ වීම.

ඉසිඹුව fb පිටුව වෙනුවෙන් ස්කෑන් කර
ඉදිරිපත් කළේ දිල්හාන් ප්‍රනීත් විසිනි

ඉහත සඳහන් ලක්ෂණ සියල්ලම ඔබගේ සිරුරෙහි එක් වර ම දක්නට ලැබෙතැයි නො සිතන්න. ඒ ලක්ෂණ ඇති වන්නේ මදින් මඳ; යම් අවස්ථාවක දී ඒ සියල්ල එක වර පිහිටා නොතිබෙන්නට පුළුවනි. එපමණක් නො වෙයි, එක ම වයසේ පසු වන ඔබත් ඔබගේ යහළුවකුත් ගෙන බැලුවහොත් ඔබ දෙදෙනාගේ මෙම යොවුන් ලක්ෂණ පහළ වීම එක් පමණට ම සිදු නොවන්නටත් පුළුවනි. ඒ ස්වාභාවික දෙයක්. අප එක් එක් අයගේ වැඩීමත් මේරීමත් සිදු වන්නේ එක් එක් වේගයෙන්.

සිරුරෙහි ශීඝ්‍ර වර්ධනයක්

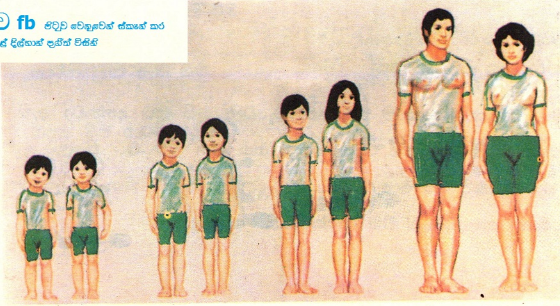
කුඩා දරුවකු කොතරම් ශීඝ්‍රයෙන් වැඩෙනු දැයි ඔබ දන්නවා ඇති. උපත් බර කිලෝ ග්‍රෑම් 3ක් නම්, හය මසක් ගත වන විට බර කිලෝ ග්‍රෑම් 6ක්. එනම් හය මසකදී බර දෙගුණයක්. අවුරුද්දක් වන විට කිලෝ ග්‍රෑම් 9ත් 10ත් අතර ; එනම් තෙගුණයක් වීම අපේක්ෂිත යි.

ඉසිඹුව fb පිටුව වෙනුවෙන් ස්කෑන් කර
ඉදිරිපත් කළේ දිල්හාන් ප්‍රගීත් විසිනි

යොවුන් වියේ ඔබගේ වැඩීමත් බොහෝ දුරට ඒ හා සමානයි. මේ සිද්ධිය වැඩීමෙහි නැග්මක් නිසා අපි එයට "වර්ධන නැග්ම" යැයි කියමු. ඔබගේ උස සෙ. මී. 30 කින් පමණ වැඩි වනු ඇති. බර කිලෝ 10කට ද වඩා වැඩි වේ. මේ කාලය තුළ ඔබ වැඩෙන්නේ උසින් හා බරින් පමණක් නොවේ. ලිංගික වශයෙන් ද මානසික වශයෙන් ද ඔබ වැඩෙනු ඇති. මේ සියල්ලට ම වඩා ඔබ වටහා ගත යුත්තේ තමන් තුළ සිතුම් පැතුම් වල වෙනසක්, හැඟීම්වල වෙනසක් හට ගන්නා බව යි.

ඉහත සඳහන් කරන ලද වැඩීම සම්බන්ධයෙන් ගැහැණු පිරිමි වෙනසක් ඇතැයි ඔබට වැටහී ඇති ද? ගැහැණු දැරියන්ගේ වර්ධන නැග්ම ආරම්භ වන්නේ පිරිමි දරුවන්ට කලින්; අවුරුදු 10දී පමණ පටන් ගෙන අවුරුදු 16දී පමණ අවසන් වන සේ. පිරිමි දරුවන්ගේ වර්ධන නැග්ම ඇතිවන්නේ මීට වඩා අවුරුදු දෙකකින් පමණ පමා වී. අන්න ඒ නිසයි සාමාන්‍යයෙන් අවුරුදු 10ක් වන දැරියක එම වයසේ පිරිමි ළමයකුට වඩා ප්‍රමාණයෙන් විශාල. එහෙත් අවුරුදු 18 පමණ වන විට සාමාන්‍යයක් වශයෙන් පිරිමින් සිටින්නේ ප්‍රමාණයෙන් ගැහැණුන් අභිබවා.

ඉසිඹුව fb පිටුව වෙනුවෙන් ස්කෑන් කර
ඉදිරිපත් කළේ දිල්හාන් ප්‍රගීත් විසිනි



වයස 3-5 | 6-9 | 10-14 | 20 සිට

සමහර විට ඉහත සඳහන් කරන ලද ශරීර ලක්ෂණ ඔබ සම වයසේ සිටින කෙනකු සමඟ සංසන්දනය කළ විට එක ලෙස ම වැඩී නොතිබෙන්නට පුළුවනි. එකිනෙකා අතර වෙනස් වේගයකින් මෙම ලක්ෂණ ඇති වීමට ඉඩ ඇත්තේ හෝර්මෝන ක්‍රියාකාරිත්වයේ වෙනස් වීම, පෝෂණය තත්ත්වය හා පරම්පරාගත ව ඇති වන බලපෑම් හෝ වෙනත් සාධක හේතු කොට ගෙන. මේ නිසා ඔබ වයසේ පසු වන ඔබේ මිතුරකුගේ/මිතුරියකගේ වෙනස් වීම් ඇති වන ආකාරයට ම ඔබේ වෙනස්කම් ද ඇති විය යුතු යැයි කිසිසේත් ම සිතන්න එපා.

ඔබට නොපෙනෙන ක්‍රියාවලියක්

ඉහත සඳහන් වෙනස් වීම් ඔබට පෙනෙන දේ. එහෙත්, ඒ සියල්ලට හේතු වන, නමුත් පිටතින් ඇසට නොපෙනෙන ක්‍රියාවලියක් තිබේ ද?

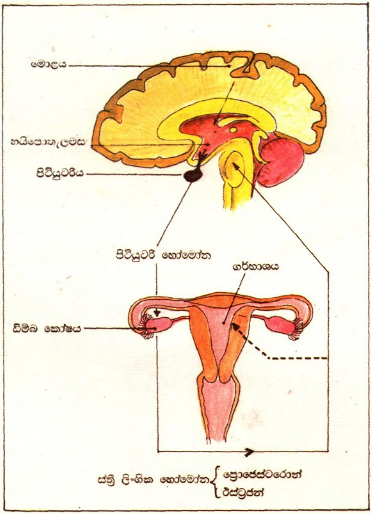
හෝර්මෝන යන පදය ඔබ අසා ඇති. මේවා ඉතා ප්‍රබල රසායන. මෙම රසායන රුධිරයට එකතු වන්නේ නිර්නාල ග්‍රන්ථි නම් වූ ඉතා කුඩා ඉන්ද්‍රිය පද්ධතියක් මගින්. මෙයින් සමහරක් ලිංගික හෝර්මෝන. යෞවනයේ දී ඇති වන වෙනස්කම් බොහොමයකට මෙන් ම ලිංගික මේරීමට හේතු වන්නේ මෙන්න මේ හෝර්මෝන. ඒවාත්, වර්ග දෙකක්. පිරිමි දරුවන්ගේ පුරුෂ ලිංගික හෝර්මෝන ; ගැහැණු දැරියන්ගේ ස්ත්‍රී ලිංගික හෝර්මෝන.

ඉහත සඳහන් ලිංගික හෝර්මෝන ස්‍රාවය වීමට අණ දෙන ඉන්ද්‍රියයක් මොළයේ පත්ල ආශ්‍රිත ව තිබෙන බව ඔබ සමහර විට අසා ඇති. ඒ තමා,

පිටියුටරි ග්‍රන්ථිය. එහි අණ දීම අනුව තමා ස්ත්‍රියකගේ ප්‍රධාන ලිංගික ග්‍රන්ථිය වන ඩිම්බකෝෂය විශාල වීම හා මේරීම සිදුවන්නේ. ඒ සිද්ධිය අපට පිටතට පෙනෙනා දෙයක් නො වෙ යි.

එහෙත් පිරිමි නහඹුවන් අතර නම්, මීට සමාන සිද්ධියක් පහසුවෙන් දක්නට පුළුවනි. ඒ තමා, ස්ත්‍රී ඩිම්බකෝෂයට බොහෝ සේ සමාන වූ වෘෂණ, විශාල වීම සහ මේරීම.

පිටියුටරි සහ ලිංගික හෝමෝන වල ක්‍රියාකාරිත්වය



ඉසිඹුව fb පිටුව වෙනුවෙන් ස්කෑන් කර
ඉදිරිපත් කළේ දිල්හාන් ප්‍රනීත් විසිනි

මෙම සිද්ධි මාලාව මෙතෙකින් අවසන් වන්නේ නැහැ. මේරූ ඩිම්බ කෝෂ අර මූලික හෝර්මෝන හේතු කොට, එක් අතෙකින් ස්ත්‍රී බීජ නොහොත් ඩිම්බ පිට කරනවා ඇති. අනෙක් අතින් ඊස්ට්‍රජන් සහ ප්‍රොජෙස්ටෙරෝන් නම් වූ ස්ත්‍රී ලිංගික හෝර්මෝන දෙක නිෂ්පාදනය කරනවා ඇති. පුරුෂයා තුළ තත්ත්වයත් මීට සමාන යි. වෘෂණ මගින් පුරුෂ බීජ නොහොත් ශුක්‍රාණු නිෂ්පාදනය කෙරෙන අතර පුරුෂ ලිංගික හෝර්මෝන වන ටෙස්ටොස්ටෙරෝන් ද නිෂ්පාදනය කරනු ලබ යි.

ස්ත්‍රී බීජ මේරීම සහ පිටවීම මෙන් ම ඔසප් වීම, පියයුරු වැඩීම ආදිය සිදුවන්නේ ස්ත්‍රී ලිංගික හෝර්මෝන කරණකොටය. වෘෂණ විශාල වීම, ශුක්‍ර නිෂ්පාදනය, කටහඬ වෙනස් වීම, රැවුල මතු වීම ආදිය සිදුවන්නේ පුරුෂ ලිංගික හෝර්මෝනවල බලපෑම නිස යි.

යෞවනයේ දී සිදු වන කුරුලෑ මතු වීමත් හෝර්මෝන ක්‍රියාකිරීමේ ප්‍රතිඵලයක්. එයත් සාමාන්‍ය සිද්ධියක්. එහෙත් නියපොතු යොදා ඒවා කැඩූ විට බැක්ටීරියා ඇතුළු වී කුරුලෑ පැසවා කැළැල් ඇති වන්නටත් පුළුවනි.

ඉසිඹුව fb පිටුව වෙනුවෙන් ස්කෑන් කර
ඉදිරිපත් කළේ දිල්හාන් ප්‍රනීත් විසිනි

දරු පිළිසිඳ ගැනීම හා ගර්භාෂය තුළ කළලයේ වැඩීම

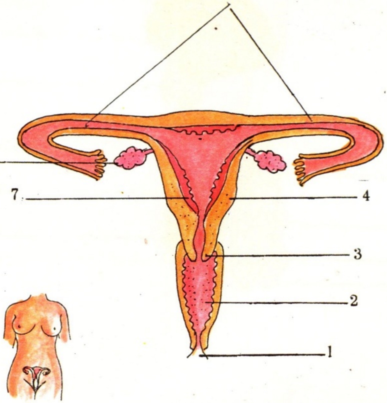
දරුවකු පිළිසිඳ ගැනීම සහ ගර්භාෂය තුළ කලලයේ වැඩීම සම්බන්ධයෙන් යම් අවබෝධයක් ලබා ගැනීම සඳහා මතු දැක්වෙන රූප සටහන් ඔබට උපකාර වනු ඇත.

ස්ත්‍රියකට සාමාන්‍යයෙන් මල්වර සමයේ සිට ඔසප් වීම නතර වන තුරු (ආර්තවභාවය) ප්‍රජනන හැකියාව ඇත. එනම් සාමාන්‍යයෙන් වයස අවුරුදු 15–49 ත් දක්වා කාලය තුළ දී.

එහෙත් පුරුෂයකුට පළමු ශුක්‍ර මෝචනයේ සිට මුළු ජීවිතාන්තය දක්වා දරු පිළිසිඳ ගැනීමක් ඇති කරවීමේ හැකියාව ඇත.

ශරීරයේ සිදු වන වෙනස් වීම් ආශ්‍රිත ව ඉදිරියේ දී ඔබට කියවීමට ලැබෙන කරුණු වඩාත් පැහැදිලි ව අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතීන් පිළිබඳ දැනුම ඉවහල් වනු ඇත. ඔබ මේ පිළිබඳ ව නොදන්නේ නම් ඉදිරි පිටුවල ඇති ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදී එම අවබෝධය ලබා ගන්න.

ක්‍රියාකාරකම 1 - ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියේ කොටස් නම් කිරීම.



උත්තර

(1) යෝනි විවරය

(2) යෝනි මාර්ගය

(3) ගැබ් ගෙල

(4) ගර්භාෂය

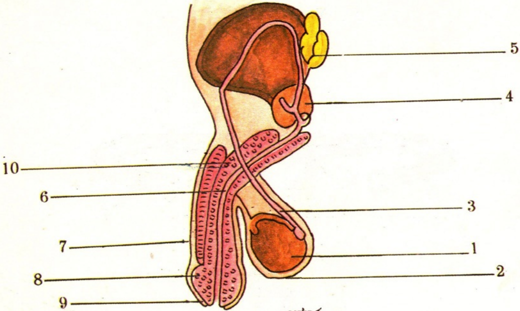
(5) පැලෝපීය නාලය

(6) ඩිම්බ කෝෂය

(7) ගර්භාෂයේ ඇතුළු ආවරණය

ඉසිඹුව fb පිටුව වෙනුවෙන් ස්කෑන් කර
ඉදිරිපත් කලේ දිල්හාන් ප්‍රනීත් විසිනි

ක්‍රියාකාරකම 2 - පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතියේ කොටස් නම් කිරීම.



උත්තර

(1) වෘෂණය

(2) වෘෂණ කෝෂය

(3) ශුක්‍රනාලය

(4) පුරස්ථි ග්‍රන්ථිය

(5) ශුක්‍ර ආශයිකා

(6) මූත්‍ර මාර්ගය

(7) ශිශ්නය

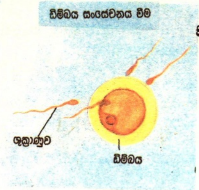
(8) ශිශ්න මුණ්ඩය

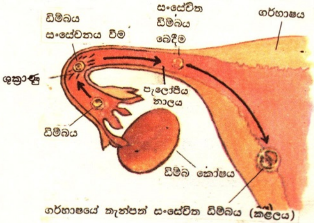
(9) ප්‍රපුටිය

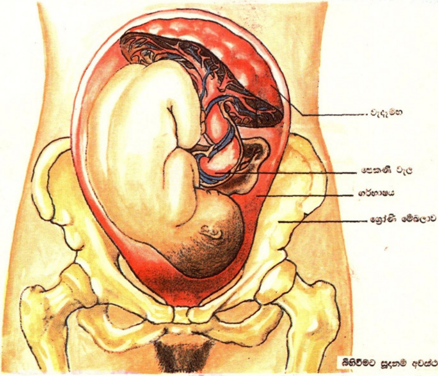
(10) 'ස්පොන්ජි' වැනි පටක

ඉසිඹුව fb පිටුව වෙනුවෙන් ස්කෑන් කර ඉදිරිපත් කළේ දිල්හාන් ප්‍රනීත් විසිනි

පිළිසිඳ ගැනීමේ සිට බිහිවීම දක්වා.....................







බිහිවීමට සූදානම් අවස්ථාවේ (සති 40) කළලය

ඉසිඹුව fb පිටුව වෙනුවෙන් ස්කෑන් කර
ඉදිරිපත් කළේ දිල්හාන් ප්‍රගීත් විසිනි

මේවා සාමාන්‍ය සිද්ධි

මල්වර වීම

ඈ දැන් ලොකු ළමයෙක්. මෙවැනි වදනක් ඔබ අසා ඇති. ලොකු වීම, මල්වර වීම, වැඩිවිය පත් වීම, ළමිස්සියක් වීම යන සියල්ලෙන් ම හැඳින්වෙන්නේ පළමු වරට ඔසප් වීම ය.

එහෙත් මෙය මල්වර කාලය ආශ්‍රිත එක් සිදුවීමක් පමණකි. මල්වරය සිදු වන නහඹු විය, හෙවත් නව යෞවනය සමාන කරන්නේ ජීවිතයේ වසන්තයට. මල්වරය සිදු වන කාලය මල්වර සමය ලෙසට හැඳින්වෙනවා.

ඉසිඹුව fb පිටුව වෙනුවෙන් ස්කෑන් කර
ඉදිරිපත් කළේ දිල්හාන් ප්‍රනීත් විසිනි

දැරියකගේ ශීඝ්‍ර වර්ධනය සිදු වන්නේ, මේ අවධියෙහි දී. ඇයගේ උස මහත වැඩි වෙයි. සම දීප්තිමත් වෙයි. බොහෝ අයගේ මුහුණේ කුරුලෑ කිහිපයක් ඇති වේ. ලිංගික ප්‍රදේශයේ සහ කිහිල්ලේ කෙස් කිහිපයක් ඇති වෙයි. පියයුරු මදක් විශාල වී එහි පුඩුව වඩා දුඹුරු පැහැයක් ගනී. උකුල පුළුල් වෙයි. මෙම වෙනස්කම් සිදුවන අතරතුරෙහි තමා වැඩිවිය පැමිණීම (මල්වරවීම හෙවත් මුල් වරට ඔසප් වීම) සිදු වන්නේ. එසේ නම් මල්වරය යනු මල්වර සමයේ සිද්ධ වන එක් දෘශ්‍යමාන සලකුණක් පමණි.

සියලු දැරියන් මෙසේ වැඩිවිය පැමිණෙන්නේ එක ම වයසේ දී නොවේ. අප රටේ සාමාන්‍ය වශයෙන් (ගණන් බැලීම් අනුව) සැලකෙන්නේ අවුරුදු 13–14 පමණ කාලය. එහෙත් ඇතැම් දැරියන් මීට වසර ගණනකට කලින් වැඩිවිය පැමිණෙනු ඔබ දැක ඇති. මෙය වසර ගණනකට පසු ව සිදු වනු ද ඔබ දැක ඇති. ඒ සියල්ල ම අසාමාන්‍ය නො වේ.

දැරියගේ පෝෂණ තත්ත්වයත්, ඇයගේ අම්මා, අක්කා හෝ වෙනත් ලේ නෑයකු මල්වර වූ වයසත් (ආරය), ජීවත් වන පරිසරයෙන් ඇති කරන නොයෙකුත් සංවේදනාත් අනුව මල්වර වන වයස වෙනස් විය හැකියි. රෝගී තත්ත්වයක් නිසා පමා වීමක් සිදු වන්නේ ඉතාමත් ම කලාතුරකින්. එයත් බිය විය යුත්තක් නො වෙයි. එහෙත් වයස අවුරුදු 17ක් පමණ වනතුරුත් මල්වරය සිදු නොවිණි නම් වෛද්‍යවරයකු හමුවීමයි සුදුසු.

ඔසප් වීම (ආර්තවය)

ගර්භාෂය යනු උකුල් කුහරය තුළ පිහිටා ඇති මාංශ පේශියෙන් සැදුණු ඇතුළත කුහරයක් සහිත ඉන්ද්‍රියයක්. එය පිටතට විවෘත වන්නේ යෝනි විවරයෙන්. ගර්භාෂ කුහරය ඇතිරී තිබෙන්නේ ඉතා සියුම් රත් පැහැති, මෙළෙක් ආවරණයකින්. ඔසප් වීමේ දී සිදු වන්නේ මෙම සියුම් ආවරණයේ මතුපිට කොටස බිඳී ගැලවී යාමයි. ඒ හා සමඟ ලේ ටිකකුත් පිටවනවා. මෙය දින 3–5 දක්වා කාලයක් පැවතිය හැකි යි.

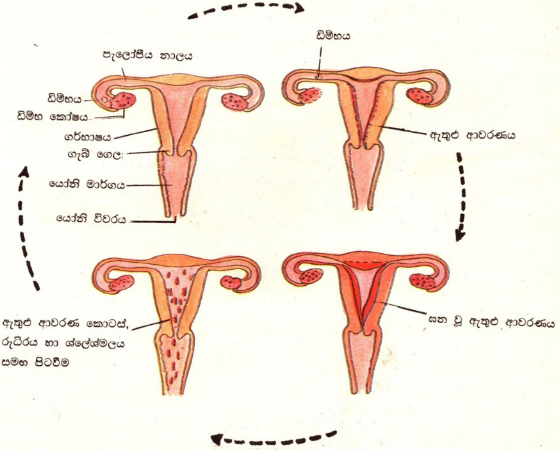
ඒ සියල්ලට ම මුල් වන්නේ අප කලින් සඳහන් කළ පිටියුටරි ග්‍රන්ථිය. එම කුඩා ග්‍රන්ථියේ අණදීම් අනුව ඩිම්බ කෝෂවලින් ලිංගික හෝර්මෝන රුධිරයට එක් වන්නේ යම් කිසි ක්‍රමවත් බවකින්. ඩිම්බය මෝචනය වීමත් සමඟ ලිංගික හෝර්මෝනවල බලපෑම අනුව ගර්භාෂයේ ඇතුළු ආවරණය ඝන වෙනවා දක්නට පුළුවනි. එසේ වන්නේ ගර්භයක් ඇති වුවහොත් ඒ ගර්භ කළලය වැඩීමට අවශ්‍ය වටපිටාවක් සැපයීමට සහ එය පෝෂණය කිරීම සඳහා.

ගර්භයක් හට නොගත්තේ නම්, මේ ආවරණය හැඩ වැඩ වීමෙන් පලක් නැහැ. අන්න ඒ නිසයි ගර්භාෂයේ ඇතුළු ආවරණයේ ඝනවූ කොටස එසේ බිඳ හෙලී, ඔසප් වීමක් ඇති වන්නේ. අනෙක් අතට ගර්භයක් හට ගත්ත හොත් ගර්භාෂයේ ඇතුළු ආවරණයේ මතුපිට කොටස බිඳ වැටෙනවා වෙනුවට කළලය පෝෂණය කිරීම උදෙසා තව තවත් ඝණ වෙමින් වැඩෙනවා. මේ කාලය තුළ ආවරණය නොබිඳීම නිසා ප්‍රසූතිය වෙනතුරු ඔසප් වීම සිදුවන්නේ නැහැ. වෙනත් යම් හේතු නිසා ඔසප් වීම මදක් පමා විය හැකි වුවත්, ගර්භනීභාවය ඊට ප්‍රධාන හේතුවක් වන්නට පුළුවන්.

අපි ඉහත කථා කළ විස්තරය කෙටියෙන් මෙසේ දැක්විය හැකි ය.

පිටියුටරිය ⟶ පිටියුටරි හෝර්මෝන ⟶ ඩිම්බ කෝෂය ⟶ ස්ත්‍රී ලිංගික හෝර්මෝන ⟶ ඩිම්බය මෝචනයවීම සහ ගර්භාෂය ඇතුළත ආවරණය ඝන වීම ⟶ ඩිම්බය සංසේචනය නොවීම ⟶ ඔසප් වීම

ඔසප් වීමේ දී පිට වන්නේ සාමාන්‍ය රුධිරයත්, සෙම (ශ්ලේෂ්මලය) සුළු ප්‍රමාණයකුත්, අර කැඩී බිඳී ගිය ඇතුළු ආවරණ කොටස් කිහිපයකුත් පමණයි. එසේ නම් ඔසප් වන කාලයේ දී ස්ත්‍රිය අපවිත්‍ර වස්තුවක් සේ සැලකීම මහ අසාධාරණයක්. අවිද්‍යාත්මක විශ්වාසයක්.



ඔසප් චක්‍රය තුල ගර්භාෂයේ ඇතුළු ආවරණයේ සිදුවන වෙනස්වීම්

ඉසිඹුව fb පිටුව වෙනුවෙන් ස්කෑන් කර
ඉදිරිපත් කළේ දිල්හාන් ප්‍රගීත් විසිනි

ඔසප් චක්‍රය (ආර්තව චක්‍රය)

ගර්භාෂ ආවරණය කෙමෙන් ඝණ වී වැඩෙමින් ගොස් බිඳීයාම (ඔසප් වීම) සිදු වන්නේ දළ වශයෙන් මසකට වරක්. ඒ අනුව දින 24 – 31 කට වරක් ඔසප් වීම සිදු වීම සාමාන්‍ය සිද්ධියක් ලෙස සැලකෙනවා. ඔසප් චක්‍රයක් ලෙස හඳුන්වන්නේ එක් ඔසප් වීමක පළමු දින සිට අනෙක් ඔසප් වීම ආරම්භ වන දිනට පෙර දින දක්වා කාලයයි. ඩිම්බ කෝෂයකින් ඩිම්බයක් පිට වීම (ඩිම්බ මෝචනය) සිදු වන්නේ ඔසප් වීම් දෙකක් අතර මැද එනම් ඊළඟ ඔසප් වීම ආරම්භ වීමට දින 11 – 17කට පමණ කලින්. නිදසුනක් වශයෙන් යම් කෙනෙකුගේ ඔසප් චක්‍රය දින 28ක් නම් ඩිම්බ මෝචනය සිදු වන්නේ ඔසප් වීමේ පළමු දින සිට දවස් 13 – 14 කාල සීමාවේ දී.

මේරූ ඩිම්බය ඩිම්බ කෝෂයෙන් ගිලිහීම බොහෝ විට කිසිත් දැනුම් දීමක් නොමැති ව සිදු වෙතත්, විටෙක එනිසා සුළු වේදනාවක් හට ගන්නට පුළුවනි. මේ කාලයේ දී යටි උදරයේ එක් පැත්තක පොඩි වේදනාවක් හට ගන්නේ මෙන්න මේ හේතුව නිසා. එය පවතින්නේ පැය කිහිපයක් පමණයි. එය ඉතා සාමාන්‍ය දෙයක්. ඉන් සිදුවන හානියක් නැහැ.

පිටියුටරි හෝර්මෝනවල අණ පරිදි ඩිම්බ කෝෂ තුළ ඩිම්බ මෝරන්නේ මසකට එක ගණනේ. මේරූ ඩිම්බය ගැලවී උදරය තුළට හැලී, ගර්භාෂ නාල ඔස්සේ ගර්භාෂය තුළට ගමන් කරනවා ඇති. එය බලාපොරොත්තු වන්නේ ශුක්‍රාණුවක් මුණ ගැසෙතැයි කියා. ඒ බලාපොරොත්තුව ඉටු වුව හොත් ප්‍රතිඵලය ගර්භයක්. නැතහොත් ගර්භාෂයේ බලාපොරොත්තු බිඳ වැටීම නිසාවන වැලපීම

හෙවත් ආර්තවය. එහෙත් සෑම ඔසප් චක්‍රයකදීම ඩිම්බ මෝචනයක් සිදු වීම අත්‍යවශ්‍ය නොවේ. සාමාන්‍යයෙන් පළමු ඔසප් චක්‍ර කිහිපයේදී ඩිම්බ මෝචනයක් බලාපොරොත්තු නොවිය හැක. එනමුත් කලාතුරකින් මල්වරවීමට කලින් වුව ද ඩිම්බ කෝෂයෙන් ඩිම්බයක් පිට වී තිබෙන්නට පුළුවන්.

ඔසප් දින බලාපොරොත්තුවෙන්...

"මගේ ඔසප් වීම නම් කවරදාකවත් නියම දිනයට සිදුවන්නේ නෑ, සමහර විට දින 4 ක් 5 ක් කලින්. නැත්නම් පහු වෙලා."

"සමහර මාසවල දී මාසයකට දෙවරක් ම ඔසප් වෙනවා."

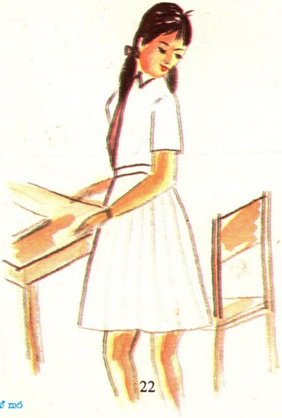
මේ තුරුණු වියේ දැරියන් නිතර නඟන මැසිවිලි කිහිපයක්. ඔබ මෙසේ මැසිවිලි නගන්නේ සමහර විට ඔබේ ඔසප් චක්‍රයට ගත වන දින ගණන ඔබ ම නොදැන විය හැකිය. ඒ නිසා ඔසප් වීමේ පළමු දිනය කැලැන්ඩරයක සටහන් කර ගැනීමෙන් ඔසප් චක්‍රයට ගත වන දින ගණන (ඔසප් චක්‍රයේ දිග) පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට අවස්ථාවක් සැලසේ.

මල්වර වී පළමු අවුරුදු 2 – 3 තුළ ඔසප් චක්‍ර අක්‍රමවත් වීම සාමාන්‍යයයි. සමහර විට පළමු ඔසප් වීමෙන් පසු නැවත ඔසප් වීමක් මාස කිහිපයකට හෝ අවුරුදු 2 – 3කට හෝ සිදු නොවෙන්න පුළුවන්. තවත් කෙනෙකුට දවස් කිහිපයකින් නැවත ඔසප් වීමක් සිදුවන්න පුළුවන්. මෙයට හේතුව පිටියුටරි හෝර්මෝන හා ලිංගික හෝර්මෝන ස්‍රාවය වීම නියම රටාවක් අනුව සිදු වීමට කාලයක් ගත වන බැවිනි.

ඔසප් වීම ක්‍රමානුකූල වූ පසු වත්, නොයෙකුත් සාධක නිසා සමහර විට දින කිහිපයක් කලින් හෝ පසු වී ඔසප් වීම සිදු විය හැකි ය. අධික සිත්

වේදනාවක් හෝ දේශගුණික වෙනස් වීම් ද මෙයට බලපෑමක් ඇති කළ හැකි ය. විභාගයක් අත ළඟ තිබෙන විට හිතෙහි ඇති වෙන කලබලකාරී ස්වභාවය නිසා ද ඔසප් චක්‍රයේ වෙනසක් ඇති වීමට ඉඩ ඇත.

ඔසප් චක්‍රයක ගත වන දින ගණන ගැන වැටහීමක් ඇත්නම් ඔසප් වීම් දෙකක් අතර මැද දිනක සිදු වන ඩිම්බ මෝචනය වැනි සිදු වීම් ගැන ද මනා අවබෝධයක් ඇති කර ගැනීමටත් හැකි වේ. ඩිම්බ මෝචනය වන විට යටි බඩේ එක් පැත්තක සුළු කැක්කුමක් ඇති වීම සාමාන්‍යයි. මෙය දිනක් හෝ දින භාගයක් පැවතිය හැක. මේ කාලයේ දී යෝනි ශ්‍රාවයත් වැඩි වන නිසා යෝනි මාර්ගය අවට "තෙත් ගතිය" වැඩි වේ. ඔසප් වීම අපේක්ෂා කරන දිනයට දින කිහිපයක් තිබිය දී ශරීරය "පුරවා දමන ලද ගතියක්" කලවාවල කැක්කුමක්, සමහර විට පියයුරු අල්ලන විට කැක්කුම, තද ගතිය, හිසරදය, නොරිස්සුම් ස්වභාවය වැනි ලක්ෂණ බොහෝ අය තුළ සාමාන්‍යයෙන් දක්නට ලැබේ.



ඉසිඹුව fb පිටුව වෙනුවෙන් ස්කෑන් කර
ඉදිරිපත් කළේ දිල්හාන් ප්‍රජිත් විසිනි

කැලැන්ඩරයක ඔබ ඔසප් වීමේ පළමු දින ලකුණු කරන්නේ නම් ඔසප් චක්‍රයට සාමාන්‍යයෙන් ගත වන දින ගණන ඔබට දැන ගත හැකිය. ඔසප් වීම අපේක්ෂා කරන දිනය කල් ඇති ව දන්නා නිසා ඒ සඳහා සූදානම් ව යැමෙන් පාසලේ දී හෝ බස් රථයේ දී ඇති විය හැකි ගැටළු සහිත අවස්ථාවක් ඔබට මඟ හරවා ගත හැක.

මේවා අගුණ ද ?

ඔසප් වීම සම්බන්ධ ව ඇති මිථ්‍යා විශ්වාසයන් නම් ඔසප් වන දින තුළ නෑම, ව්‍යායාමයේ යෙදීම, සමහර ආහාර වර්ග ගැනීම නුසුදුසු බව යි.

ඔසප් වීම සිදු වන විට, විශේෂයෙන් මල්වර වූ කාලයේ දී, මස්, මාළු, බිත්තර, තෙල් කෑම ආදිය දැරියන්ට නොදීම සමහර වැඩිහිටියන්ගේ සිරිත ය.

ඉසිඹුව fb පිටුව වෙනුවෙන් ස්කෑන් කර ඉදිරිපත් කළේ දිල්හාන් ප්‍රගීත් විසිනි

ඒවා දීමෙන් බඩේ රුදාව ඇති කරන බවත්, මේවා " කිලි " හෝ " පිළිහුඩු " ආහාර යැයි සැලකෙන බවත්, ඒවා කෑමෙන් ඔසප් රුධිරය පිළි ගඳක් ඇති කරන බවත් ඔව්හු විශ්වාස කරති. මෙය මිථ්‍යාවකි. සමහර අයට ඔසප් වීම සිදු වන දිනවල දී බුරුලට මල පහ වීම සාමාන්‍යය. පාචන තත්ත්වයක් ඇති වුව හොත් ඔසප් රුධිරය පිට වීම ද වැඩි විය හැකි ය.

යොවුන් වියේ ශරීරයේ සිදු වන ශීඝ්‍ර වර්ධනයත්, පිට වන ඔසප් රුධිරයත් නිසා වැඩි ප්‍රෝටීන්, ප්‍රමාණයක් හා යකඩ ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වේ. මේ අනුව මේ කාලයේ දී, ප්‍රෝටීන්, යකඩ හා ශක්තිය අඩංගු ආහාර සීමා කිරීමෙන් වැඩීම දුර්වල වීමත්, නීරක්තියට ගොදුරු වීමත් සිදු විය හැක.

ඔසප් වන දින තුළ නෑමෙන් රුධිරය පිට වීම අඩු වන හෝ නවතින බව සමහරුන්ගේ අත්දැකීම යි. ඔසප් රුධිරය නිසි පරිදි පිට නොවීමෙන් " අපිරිසිදු " රුධිරය " ඉහට ගැසීමෙන් " මානසික හෝ වෙනත් රෝග තත්ත්වයන්ට මතු කාලයක දී ගොදුරු විය හැකි බවට සමහරුන් තුළ වැරදි විශ්වාස පවතී. " ඇඟ සුද්දවීම " වැනි යෙදුමකින් ඔසප් වීම හඳුන්වන්නේ ද " ශරීරයේ එකතු වන අපිරිසිදු රුධිරය මසකට වරක් පිටකිරීම " යන වැරදි විශ්වාසය පදනම් කොට ගෙන විය හැක. එහෙත් ඔසප් වීමේ ක්‍රියාවලිය ගැන මනා අවබෝධයක් ඇති ඔබට මේවා පදනම් රහිත ඒවා බව දැන් වැටහෙනවා ඇත. ඔසප් දිනවල නෑම මඟින්, පිට වන රුධිර ප්‍රමාණයේ අඩුවක් සිදු වුවත් එයින් ශරීරයට කිසිදු හානියක් ඇති නොවන බව වටහාගැනීම වැදගත්. තව ද, මෙවැනි දිනවල විශේෂයෙන් පිරිසිදු ව සිටීම සඳහා නෑම අවශ්‍ය වන බව ඔබට ඒත්තු යනවා ඇත.

ඉසිඹුව fb පිටුව වෙනුවෙන් ස්කෑන් කර
ඉදිරිපත් කළේ දිල්හාන් ප්‍රනීත් විසිනි

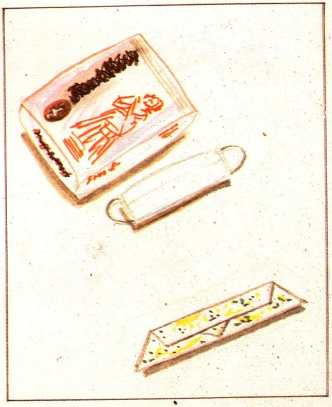
අභ්‍යන්තර ලිංගික ඉන්ද්‍රියවලට, ඔසප් කාලය තුළ දී රුධිර සැපයීම මඳක් වැඩි වීමයි ස්වභාවය. ඒ නිසා ඒ කාලයේ දී යටි උදරයේ මඳ අපහසුවක් දැනීමත් ස්වාභාවිකයි. විටෙක කොන්ද ප්‍රදේශයේ අපහසුවක් ද දැනෙන්ට හැකියි. අවශ්‍ය නම් සාමාන්‍යයෙන් භාවිතා කරන වේදනා නාශකයක් මේ අවස්ථාවේ ගත හැක. එහෙත් වැදගත් වන්නේ ඔසප්වීම ශරීරයේ සිදුවන සාමාන්‍ය සිදු වීමක් ලෙස සලකා තමාගේ එදිනෙදා වැඩ කටයුතුවල හා ක්‍රීඩාවල පුරුදු පරිදි නියැලීමයි. එවිට මේ සුළු වේදනා පවා අමතක කළ හැක.

ඉසිඹුව fb පිටුව වෙනුවෙන් ස්කෑන් කර
ඉදිරිපත් කළේ දිල්හාන් ප්‍රගීත් විසිනි

මේවා ගැන විශේෂයෙන් සැලකිලිමත් වන්න

ඔසප් දිනවල දී.......

ඔසප් වන දිනවල දී පිට වන රුධිරය උරා ගැනීමට සනීපාරක්ෂක තුවා හෝ පිරිසිදු රෙදි කැබැල්ලක් ඇඳීම අවශ්‍ය වන බව ඔබ දනී. ලිංගේන්ද්‍රිය සෝදා පිරිසිදු කිරීමත්, මෙම තුවා හෝ රෙදි මාරු කර පිරිසිදු ව සිටීමත් මෙහි දී වැදගත් වේ. මෙසේ නොවුවහොත් එකතු වූ රුධිරය මඟින් දුර්ගන්ධය ඇති කිරීමට පමණක් නොව විෂබීජ නිසා ගර්භාෂ ආශ්‍රිත රෝග තත්ත්වයන්ට ද තුඩු දේ. දුර්ගන්ධ ඇති කරන්නේ තුවාවල වැඩිපුර රුධිරය එකතු වී, එය වාතය සමඟ මුසු වීමෙනි. තුවා නිතර මාරු කිරීමෙන් මෙය වළක්වා ගත හැක. එසේ ම අපිරිසිදු වූ තුවා ඉවත ලෑමේ දී එය නිසි පරිදි සිදු කිරීම ද වැදගත් ය. කඩදාසියක ඔතා එයට නියමිත ආවරණයකින් යුත් කසල බඳුනකට දැමීම යෝග්‍ය වේ. නැවත පාවිච්චියට ගන්නා තුවා හොඳින් සෝදා අව්වේ වේලා නැවත පාවිච්චියට ගත හැක.



ඉසිඹුව fb පිටුව වෙනුවෙන් ස්කෑන් කර
ඉදිරිපත් කළේ දිල්හාන් ප්‍රගීත් විසිනි

මේ අතර කාලයේ දී....

ඔසප් වීම් දෙකක් අතර මැද (ඩිම්බය පිට වන කාලයේ දී) යෝනි මාර්ගය අවට "තෙත් ගතිය" වැඩි බවක් ඔබට දැනෙනු ඇත. මෙය සමහරු "සුදයාම" නම් රෝග තත්ත්වයක් දැයි සැකයක් ඇති කර ගනිති. සාමාන්‍යයෙන් යෝනි මාර්ගයෙන් ස්වාභාවික ව ඇති වන ස්‍රාවයක් දුහදක් ඇති නො කරයි. එහෙත් අපිරිසිදුකම නිසා හෝ ලිංගික සම්ප්‍රේශිත රෝග වැළඳුන විට යෝනි ස්‍රාවයේ දුර්ගන්ධයක් ඇති වේ. එහෙයින් මෙවැනි තත්ත්වයන් ඇති වීම වැලැක්වීමට පිරිසිදු ව සිටීමත්, දිනපතා යට ඇඳුම් මාරු කිරීමත් වැදගත් වේ.

පිරිසිදු ව සිටීම පිරිමි ළමයිනට ද වැදගත්

පිරිමි ලිංග ඉන්ද්‍රිය කෙළවර සම් පොටෙකින් වැසී තිබෙයි. එය හැඳින්වෙන්නේ ප්‍රපුටිය යන නමෙනි. ඇතැමුන්ගේ මෙම සම්පොට අගෙහි ඇති සිදුර ඉතා කුඩා යි. එය සුළු අසාමාන්‍යතාවක්. ඒ සිදුර ඉතා කුඩා ව ඇත්තේ මඳ වශයෙන් නම්, ප්‍රපුටිය පසු දෙසට ඇදීමෙන් ම සිදුර විශාල කර ගත හැකි ය. එසේ නැති ව සිදුර ඉතා කුඩා නම්, සැත්කමකින් එහි කෙළවර මදක් කපා ඉවත් කළ යුතු වෙයි. එය ඉතා සුළු සැත්කමකි. ඇතැම් ආගම් අනුව නම්, සිදුර ප්‍රමාණවත් වුව ද, ඒ අමතර රැළි කොටස කපා ඉවත් කෙරෙයි. ඒ මඟින් වැඩි පිරිසිදුකමක් ලැබේ යැයි සිතිය හැක.

ප්‍රපුටිය නම් වූ මෙම සම් රැල්ල පසු දෙසට ඇද, ශිශ්නයෙහි මෘදු වූ කෙළවර නිරාවරණය කොට දිනපතා පිරිසුදු කොට සේදීම ඉතා වැදගත් ප්‍රපුටිය පසු දෙසට ඇද්ද විට ශිශ්න මුණ්ඩය සහ ප්‍රපුටිය සම්බන්ධ වන ස්ථානය වටා සුදු පැහැති තෙත් කුඩක් බඳු ද්‍රව්‍යයක් සාමාන්‍යයෙන් දක්නට

ලැබෙ යි. ඒ ප්‍රපූටියේ පිහිටා ඇති ග්‍රන්ථිවලින් වැගිරෙන ස්‍රාවය යි. ස්වභාවයෙන් ම එය මදක් දුගඳයි. එය හා සමග මූත්‍ර විවරයෙන් පිටවන ශුක්‍ර තරලය, මූත්‍රා යනාදිය මිශ්‍ර වූ විට දුගඳ වැඩිවන්නට පුළුවනි. එතැන බැක්ටීරියා වර්ධනය වීමට ඉඩ දුන හොත් දුගඳ බොහෝ සේ වහනය වෙයි. ඒ නිසායි දිනපතා සේදීම වැදගත් වන්නේ.

සම පසුපසට ඇද ශිශ්න කෙළවර සබන් ගල්වා හොඳින් පිරිසිදු කළ යුත්තේ හුදෙක් දුගඳ වැළැකීමට පමණක් නොවෙ යි. ඉහත සඳහන් ස්‍රාව එකතු වීමට ඉඩ හැරිය හොත්, ශිශ්න මුණ්ඩය ආසාදනය වීමට පවා පුළුවන. එය නම් තරමක් භයානක දෙයක්. ඒ වැන්නෙක දී අතපසු නොකොට වෛද්‍ය උපදෙස් පැතීම වැදගත්.

කාටත් වැදගත්

අපගේ ශරීරයේ විවිධ තැනින් පිට වන ස්‍රාව ඇති බව ඔබ දන්නා දෙයක්. ඩහදිය කඳුළු සහ කබ, කෙළ සහ සෙම, නාසා දියර, ලිංගේන්ද්‍රියවලින් ශ්ලේෂ්මල, මූත්‍රා ශේෂ සහ ආර්තවයේ දී රුධිරය මේවායින් සමහරෙකි. මේ සමහරක් වාතයේ සහ සම මත ඇති බැක්ටීරියා මත ක්‍රියාත්මක වීමෙන්, දුගඳ දෙන්නා වූ විවිධ රසායන සෑදෙන්නට පුළුවනි. ඒ හේතු කොට තමා මෙම කුහර, කිහිලි, ඉකිලි ආදියෙන් බොහෝ විට දුගඳක් හමන්නේ. ඒ නිසා අප කළ යුත්තේ කුමක් ද? මුළු ශරීරය මත්, විශේෂයෙන් ඉහත සඳහන් කරන ලද ද්වාරත්, හොඳින් සෝදා පිරිසිදු කරලීම යි. ඩහදිය දැමූ විටත්, ආර්තවය සිදු වන අවදියේ දීත්, ලිංගික උත්තේජනයෙන් පසු වත් එසේ කිරීම ඉතාමත් අවශ්‍ය යි.

මේ සඳහා සබන් යෙදීම යෝග්‍යයි. එහෙත් විෂබීජ නාශක යැයි ප්‍රචාරය වන විශේෂ සබන් වර්ග සඳහා විශාල ලෙස මුදල් වැය කිරීම නුවණැති දෙයක්

නො වේ. එසේ ම විෂබීජ නාශක වාණිජමය රසායන යෙදීම ද යෝග්‍ය යැයි අපි නො පවසමු. ඊට වඩා වැදගත් වන්නේ පිරිසිදු ඇඳුම් ඇඳීමයි. විශේෂයෙන් පිරිසිදු යට-ඇඳුම් ඇඳ ඒවා නිසි පරිදි මාරු කිරීම යි.

රහස් නොවන රහස්

අප මෙහි සඳහන් කර ඇත්තේ ඔබ අතර බොහෝ විට නැගෙන ප්‍රශ්න. මේවා සම්බන්ධයෙන් පැහැදිලි අවබෝධයක් නොමැති නිසා බොහෝ විට ඒ ගැන කුතුහලයක් ඇති විය හැකියි. එසේ ම මේ පිළිබඳ ව මිථ්‍යාමතත් බොහෝයි. එහෙත් මේ බොහෝ දේ සාමාන්‍ය සිද්ධීන්. මෙවැනි එක් කරුණක් නම් ශිශ්නය ප්‍රාණවත් වීම සම්බන්ධව යි. ශිශ්නයේ ස්පොන්ජි වැනි පටක අඩංගු වේ. ඒ ස්පොන්ජි වැනි පටක තුළ රුධිරය එක්රොක් වීමෙන් ශිශ්නය සෘජු වේ.

කවර හෝ අයුරෙකින්, ලිංගික උත්තේජනයක් ලද්දේ නම් ශිශ්නයේ ඇති ස්පොන්ජි වැනි පටක තුළට ගලා එන රුධිර ප්‍රමාණය වැඩි වෙයි; පටකයෙන් ඉවතට රුධිරය යෑම ඇහිරෙයි. එහි ප්‍රතිඵලය වන්නේ ශිශ්නය සෑදී ඇති ස්පොන්ජි බඳු පටකයේ අවකාශ තුළ රුධිර එක්රොක් වීමයි. අන්න ඒ රුධිර තදබදය නිසායි ශිශ්නය සෘජු වන්නේ.

ලිංගික හේතු හැර වෙනත් උත්තේජන නිසා මෙම තත්ත්වය හට ගන්නට පුළුවනි. මුත්‍රාශය පිරීම එක් හේතුවක්. සරාගී සිතුවිලි කිසිත් නොමැති ළදරුවන්ගේ වුවත්, ශිශ්නය සෘජු වී තිබෙනු ඔබ දැක ඇති. සෘජු වීමේ හේතුව කුමක් වුවත් එම උත්තේජක සාධකය ඉවත් වූ විට, අප කලින් සඳහන් කළ වෙනස් වීම් සියල්ල යථා තත්ත්වයට පත් ව, රුධිරය බැහැරට ගලා ගොස්,

ශිශ්නයේ සෘජු බව පහ වී යනු ඇති. විටෙක මෙය ඉබේ ම සිදු වන්නක්. ශුක්‍ර මෝචනයෙන් පසුත් එසේ ම යි. එවිට සෘජු බව පහ ව යනු පමණක් නොව යම් වේලාවක් ගත වන තෙක් නැවත ප්‍රාණවත් වීමක් සිදු නොවන බවත් ඔබ දන්නවා ඇති. ප්‍රාණවත් වීමට ප්‍රථම ශිශ්නවල ප්‍රමාණයේ වෙනසක් යම් තරමකට දැකිය හැකි වුවත්, ප්‍රාණවත් වූ විට ශිශ්න බොහෝ දුරට ප්‍රමාණයෙන් එක හා සමානය. ප්‍රාණවත් වූ ශිශ්නයේ ප්‍රමාණය "පිරිමිකම" තීරණය නො කර යි.

ස්වයංවින්දනය

ස්වයංවින්දනය යනුවෙන් හැඳින්වෙන සිද්ධිය හොඳ දෙයක් ද? නරක දෙයක් ද? හිතකර ද? අහිතකර ද? මේ සිද්ධිය වටා ගෙතුණු මිථ්‍යා මත බොහෝ යි. සමහරු මේ සම්බන්ධයෙන් මහා වරදක් කරනු ලැබ ඇතැයි යන මතය සිතෙහි පහළ කර ගනිති. ඒ නිසා ඉමහත් මානසික පීඩාවට ලක් වෙති. මෙය සිත් තලා පෙළා ගැනීමට හේතුවක් නො වේ. ස්වයංවින්දනයේ යෙදීම අසාමාන්‍ය නොවේ. ස්වයංවින්දනයේ නොයෙදීම ද අසාමාන්‍ය නො වේ. ස්වයං වින්දනයේ යෙදීමේ හරි හෝ වැරදි ක්‍රමයක් නැත.

ස්වයංවින්දනය නිසා හානිකර ප්‍රතිඵල ඇති විය හැකි යයි නොයෙකුත් මිථ්‍යා මත පවතී. ස්වයංවින්දනයේ යෙදීම නිසා පසු කාලයේ දී ලිංගික අප්‍රාණිකත්වය, වඳභාවය හා ශාරීරික දුර්වලතාවලට තුඩු දෙන බව මෙවැනි මිථ්‍යා මතවලින් සමහරකි. පුරුෂයන් පමණක් නොව ස්ත්‍රීන් ද ස්වයං වින්දනයේ යෙදීම අස්වාභාවික නො වේ.

ස්වප්න මෝචනය

ස්වප්න මෝචනය යනු නින්දේ දී තමාට නොදැනුවත් ව ශුක්‍ර මෝචනය ඇති වීමයි. යෞවන කාලයේ දී හෝර්මෝන ක්‍රියාකාරිත්වය නිසා නිපදවන ශුක්‍ර තරලය රාත්‍රී කාලයේ දී නොදැනුවත් ව ම පිට විය හැක. මේ නිසා තැති ගැනීමකට, ලැජ්ජාවකට හා ගැටළු සහගත තත්ත්වයන් සමහරකුට ඇති විය හැක. ස්වප්න මෝචනය නිසා ශරීරය දුර්වල වීම, ඇඟ කෙට්ටු වීම, කල්පනා ශක්තිය අඩු වීම වැනි දේ සිදු වෙතැයි අනවශ්‍ය බියක් සමහර යෞවනයින්ගේ සිත් තුළ කා වැදී ඇත. මෙයට හේතු විය හැක්කේ මේවා රෝග තත්ත්ව බවටත්, ඒවාට ප්‍රතිකාර ලබා දෙන ස්ථාන පිළිබඳ වත් සඳහන් අසත්‍ය පුවත්පත් දැන්වීම් නිසා විය හැක.

ඉසිඹුව fb පිටුව වෙනුවෙන් ස්කෑන් කර
ඉදිරිපත් කළේ දිල්හාන් ප්‍රනීත් විසිනි

පියයුරුවල ප්‍රමාණය. " පියයුරු ගැටය." පියයුරු කැක්කුම

ගැහැණු ළමයින්ගේ යෞවන කාලය ආරම්භයේ සිට ම ක්‍රමක්‍රමයෙන් පියයුරු උස් වීම දැකිය හැක. සාමාන්‍යයෙන් පළමු ඔසප් වීමට අවුරුදු 3 කට පමණ පෙර පියයුරු වැඩීම ආරම්භ වේ. බොහෝ යෞවනියෝ තමාගේ පියයුරු ගැන සෑහීමකට පත් නො වෙති. උරහිස් හකුලා කුදු වී, ප්‍රමාණයෙන් විශාල තමාගේ

පියයුරු වසන් කර ගැනීමට තැත් කරන ගැහැණු ළමයි ද, අනිත් අතට තම පියයුරු සම වයසේ යෙහෙළියන් හා සසඳන විට, ප්‍රමාණයෙන් කුඩා නිසා

ඉසිඹුව fb පිටුව වෙනුවෙන් ස්කෑන් කර
ඉදිරිපත් කළේ දිල්හාන් ප්‍රනීත් විසිනි

පසුතැවිලි වන ගැහැණු ළමයි ද සුලභ වෙති. එහෙත් එක ම වයසේ ගැහැණු ළමුන් අතර ද එක ම ගැහැණු දරුවාගේ වම හා දකුණු පියයුරුවල ද වැඩීමේ වෙනස් වීමක් තිබිය හැකි බව වටහා ගැනීම වැදගත් වේ. තව ද ලිංගික උත්තේජනයක දී පියයුරුවල ප්‍රමාණය විශාල වනු දැකිය හැක. තන පුඩුවල ද දැඩි බවක් මෙවිට ඇති වේ.

පියයුරු අල්ලන විට කැක්කුම ඇති වීම ස්වාභාවික ය. මෙය ඔසප් වීමට දින කිහිපයකට පෙර පැහැදිලි ව දැනෙන ලක්‍ෂණයකි. සමහර විට පියයුරු පටක තන පුඩුවට යටින් තදට අතට දැනේ. මෙය ගැටයක් යයි වරදවා සිතිය හැක. සමහර පිරිමි ළමුන්ගේ ද මේ වයසේ දී පියයුරු මදක් උස් වීම ද, අල්ලන විට කැක්කුම ඇති වීම ද තාවකාලික ලක්‍ෂණ වේ.

කන්‍යා පටලය හා කන්‍යාභාවය

බොහෝ යෞවනයින් තුළත්, සමහර විට වැඩිහිටි අය තුළත් කන්‍යාභාවය හා කන්‍යා පටලය පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් නැති බව පෙනේ.

කන්‍යාවකගේ යෝනි මාර්ගයේ බාහිර විවරයට සෙන්ටිමීටරයක් පමණ ඇතුළතින් පිහිටා ඇති සියුම් පටලයකි කන්‍යා පටලය (කුමරිච්ඡදය). මෙම පටලයෙහි ඇති සිදුර උපතේ දී ම නොයෙකුත් ආකාරයෙන් පිහිටිය හැක. කලාතුරකින් කෙනෙකුගේ කන්‍යා පටලයේ සිදුරක් නොතිබිය හැක. තව ද කන්‍යා පටලයේ ඝනකමත්, එයට ඇති රුධිර සැපයුමත් එක් එක් අයගේ වෙනස් විය හැක. දුර පැනීම, බයිසිකල් පැදීම වැනි සාමාන්‍යයෙන් කෙරෙන ක්‍රීඩාවක දී කන්‍යා පටලයට හානි සිදු වීමට ඉඩකඩ නො මැත. එහෙත් ස්වයං

වින්දනයේ දී හෝ ලිංගික ඇසුරක දී යෝනි මාර්ගයට බාහිර යමක් ඇතුළු කිරීමෙන් කන්‍යා පටලය බිඳීමට බොහෝ ඉඩකඩ ඇත.

පළමු ලිංගික සංසර්ගයේ දී රුධිරය පිට වීම, කන්‍යාභාවය ඔප්පු කිරීමට සාක්ෂියක් යැයි සිතීම මිථ්‍යා මතයකි. මෙයට හේතුව කන්‍යා පටලයේ ඇදෙන සුළු ස්වභාවයත්, ඝනකමත්, රුධිර සැපයුමත්, සිදුර පිහිටීමේ ස්වභාවයත් කෙනෙකුගෙන් කෙනෙකුට වෙනස් විය හැකි බැවිනි. කලාතුරකින් කෙනෙකුගේ කන්‍යා පටලය උපතින් ම නොපිහිටිය හැක. පළමු සංසර්ගයේ දී රුධිරය පිට වීම කන්‍යාභාවයේ සාක්ෂියක් විය හැකි නමුදු එසේ රුධිරය පිට නො වීම කන්‍යාභාවය නොමැති වීමේ සාක්ෂියක් නොවන බව ද මේවායින් පැහැදිලිය.

ඉසිඹුව fb පිටුව වෙනුවෙන් ස්කෑන් කර
ඉදිරිපත් කළේ දිල්හාන් ප්‍රගීත් විසිනි

කන්‍යාභාවය යනු මීට පෙර ලිංගික ආශ්‍රයක් නොතිබීමයි. ඒ අයුරින් කල්පනා කර බැලූ විට ස්ත්‍රීන් හට මෙන්ම පුරුෂයිනට ද කන්‍යාභාවය නම් සංකල්පයක් තිබීමේ අවශ්‍යතාවක් පෙනී යයි. විවාහයකට පෙර ලිංගික සම්බන්ධතා නොපැවැත්වීම ගැහැණු පිරිමි දෙපක්ෂයට ම වැදගත් වේ. අපේ සංස්කෘතිය තුළ ද විවාහයට පෙර ලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත්වීම අනුමත කරන්නේ නැත. මෙහි දී වැදගත් වන්නේ කන්‍යා පටලය තිබීමේ අවශ්‍යතාව නොව ගැහැණු පිරිමි දෙපක්ෂය ම විවාහයට පෙර ලිංගික සම්බන්ධතා නො පැවැත්වීම යි.

ඉසිඹුව fb පිටුව වෙනුවෙන් ස්කෑන් කර
ඉදිරිපත් කළේ දිල්හාන් ප්‍රගීත් විසිනි

ඔබේ මනස

යෞවන කාලයේ දී වැඩීමත් සමග ඇති වන ශාරීරික වෙනස්කම් ආශ්‍රිත ව මතු විය හැකි තත්ත්වයන් අපි මීට කලින් සාකච්ඡා කළෙමු.

මේ ශාරීරික වර්ධනය සමඟ ඔබගේ මනස ද වර්ධනය වේ. ඒ අනුව ඔබගේ හැසිරීම් රටා ද ක්‍රමයෙන් වෙනස් වේ. එම හැසිරීම් රටාවලට සාධක වූ කරුණු තේරුම් ගැනීම ඔබට ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත.

අනේ මමත් අර වගේ නම්...

" මම කොට වැඩියි, මම කළුයි, මම මහත වැඩියි, මම කෙට්ටු වැඩියි, මගේ නහය කැතයි, පියයුරු කුඩයි, රැවුල වැවෙන්නේ නැහැ, මට කුරුලෑ වැඩියි " ඔබටත් මෙවන් සිතුවිලි ඇති වුණාද ? එසේ ඇති වුණා නම් එය ස්වාභාවික යි. තම රූප ස්වභාවය ගැන සෑහීමකට පත් නොවීම, යෞවනයේ පසුවන්නන් තුළ සුලභ ව ඇති ලක්ෂණයක්. සිරුරේ ස්වභාවය විවිධ කරුණු මත රඳා පවතී. ආරය, ආහාරය, ජීවන රටාව හා පරිසරය මේවායින් සමහරක්. මේ අනුව සමහර විට, මේ ලක්ෂණ කොහෙත් ම වෙනස් කළ නොහැකි වනවා ඇත. එහෙත් කෙනෙකුගේ වටිනාකම රඳා පවතින්නේ බාහිර රූප ලක්ෂණ මත

නොව, තමා තුළ ගොඩ නගා ගත් හොඳ ගති ගුණ මතය. අප හැසිරෙන ආකාරය, අප කතා කරන විලාසය, අනුන් ගැන දක්වන ආකල්ප, බාධක හමුවේ නොසැලී සිටීමට ඇති ශක්තිය වැනි පෞරුෂත්වයට බලපාන සාධක සැලකූ විට බාහිර රූපයට හිමි වන්නේ ඉතා සුළු තැනකි.

ඔබේ කල්ලිය (ඔබේ කාණ්ඩය)

යොවුන් වියේ පසු වන්නන් තුළ සුලභ ව දකින්නට ඇති ලක්ෂණයකි කල්ලි ගැසීම.

පොදු අදහස් හා පොදු ආශාවන් දරන අය සමඟ ඇසුරට කැමැත්ත හා ඔවුන් සමඟ කල්ලි ගැසීම මේ වයසේ සාමාන්‍ය සිද්ධියකි. මෙවැනි අවස්ථාවල දී බොහෝ දුරට පෙළඹෙන්නේ කල්ලියේ අනිත් අය දරන අදහස් ඒ අයුරින් ම පිළිගැනීමට හා ඒ ආකාරයෙන් ම ක්‍රියා කිරීමටය. මෙය කල්ලියේ රැඳී සිටීමට දරන උත්සාහයක් ලෙස සැලකේ. එහෙත් සමහර විට කල්ලියේ අනිත් සාමාජිකයින්ගේ ක්‍රියාකලාපයට ඔබ එකඟ නොවන අවස්ථා තිබෙන්නට පුළුවන. දුම්බීම, මත්ද්‍රව්‍ය ගැනීම, නුසුදුසු ලිංගික චර්යාවන්වල යෙදීම, සමාජ විරෝධී අදහස් දැරීම මෙයින් සමහරකි.

දුම්පානයට පොළඹවා ගැනීමට උත්සාහ කිරීමක් නිදසුනක් සේ සළකා බලමු.

මෙවැනි අවස්ථාවක හිතට එකඟ ව කටයුතු කිරීමත් ඔබට වැදගත් වනවා ඇත. එනම් ස්ථානෝචිත ප්‍රඥාව මෙහෙයවීමෙන් මෙවැනි අවස්ථාවලින් ගැලවීමේ හැකියාව ඔබ තුළ ඇති කර ගත යුතු ය. ඔබේ වයසේ සිටින බොහෝ දෙනෙක්

අද දුම්පානයට විරුද්ධ ව ක්‍රියා කරන අය වෙති. දුම්පානයට විරුද්ධ වීමෙන් ඔබට ද එම බහුතරයට එකතු විය හැකිය. ඔබගේ කල්ලියේ කෙනකු දුම්වැටි, මත්පැන් පානය ආදියට හසු වන අයකු නම් කණ්ඩායම ම එක් වී ඔහුට කරුණු අවබෝධ කරදීමට උනන්දු කරවිය යුතුය. ලෝකයේ සාමාන්‍ය හැසිරීම වන්නේ දුම්බීම නොවෙයි. දුම් නොබීම යි.

ඉසිඹුව fb පිටුව වෙනුවෙන් ස්කෑන් කර
ඉදිරිපත් කළේ දිල්හාන් ප්‍රගීත් විසිනි

කල්පනාකාරී ව ඔබගේ මිත්‍රයින් තෝරා ගැනීම ද එක සේ වැදගත් වේ. හොඳ මිත්‍රයින් සමඟ එක් වීමෙන් කළ හැකි දේ බොහෝ යි. දුම්පානයට, මත්පැන් පානයට විරුද්ධ වීම, සමාජ සේවයේ යෙදීම, විවිධ නිර්මාණයන්ට

දායක වීම මෙවායින් සමහරකි. විවිධ කලා නිර්මාණ, විද්‍යා නිර්මාණ බිහි කිරීමේ හැකියාව මේ කාලය තුළ උපරිම වේ. මේ නිසා ඔබේ මෙම හැකියාවන්ගෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීමට මේ කාලය යෙදවීම වඩා උචිත වේ.

ඉසිඹුව fb පිටුව වෙනුවෙන් ස්කෑන් කර ඉදිරිපත් කළේ දිල්හාන් ප්‍රනීත් විසිනි

නොමගට ගෙන යන ආශාවන්

බොහෝ ක්‍රියා අත්හදා බැලීමට ආශාවන් ඇති වීම යොවුන් වියේ සාමාන්‍ය ලක්ෂණයක්. නමුත් සමහර අත්හදා බැලීම්වලින් නරක ප්‍රතිඵල ඇතිවේ. දුම්වැටි, මත්පැන්, අසභ්‍ය චිත්‍රපටි බැලීම මේවාට උදාහරණ. වරක් අත්හදා බැලීම නිසා මේවාට ඇබ්බැහි වීමට බොහෝ අවකාශ තිබේ. එම නිසා තමාට හානියක් වීමට ඉඩ ඇති ක්‍රියා අත්හදා බැලීම් වත්, නුවණට හුරු නැත. අත්හදා බැලීමකට ඔබ පොළඹවා ගැනීමට යමකු වෑයම් කළොත් එය ද ප්‍රතික්ෂේප කිරීමේ හැකියාව ඇති කර ගැනීම ඔබට වැදගත් වනු ඇත.

පා පුවරුවේ...

බස්රිය හා දුම්රියවල පාපුවරුවෙහි ගමන් කිරීම, වේගයෙන් යතුරු පැදි, පාපැදි පැදීම, අවදානම් ලෙස පාර හරහා පැනීම හෝ යහළුවන් සමඟ මුහුදේ හෝ ගඟේ පිහිනීමට යාම වැනි දේවලින් අනතුරුවලට භාජනය වූ හා ජීවිතක්ෂයට පත් වූ යොවුන් වියේ ළමුන් ගැන ඔබ එමට අසා ඇත. මෙවැනි ක්‍රියාවලට වඩාත් ම පෙළඹෙන්නේ පිරිමි ළමුන්ය. බොහෝ විට ඔවුන් මේ ක්‍රියාවල යෙදෙන්නේ කල්ලියේ අනිත් සාමාජිකයින්ගේ පෙළඹවීම නිසා විය හැක. නැතිනම් තමන් නිර්භීත අයකු ලෙස පෙන්වීමෙන්, ගැහැණු ළමයකුගේ ආකර්ශනය තමා වෙත යොමු කරවා ගැනීමේ අදහසින් ද විය හැක. එසේත් නැතිනම් හුදෙක් "තහනම් දේ හෝ අවදානම් යයි" සැලෙකන ක්‍රියා අත්හදා බැලීමේ ආශාව නිසා විය හැකි යි. එහෙත් අවාසනාවන්ත ලෙස ව්‍යසනයකට ගොදුරු වීම ඔවුන් අපේක්ෂා නොකරනවා විය හැක.

ඉසිඹුව fb පිටුව වෙනුවෙන් ස්කෑන් කර
ඉදිරිපත් කළේ දිල්හාන් ප්‍රනීත් විසිනි

ඔබේ තීරණය නිවැරදි ද ?

යොවුන් වියට එළඹෙත් ම ඔබ තමන්ගේ අනන්‍යතාවය තහවුරු කර ගැනීමේ වෑයමින් වැඩිහිටි පාලනයෙන් තොර ව, තමාට රිසි දේ කිරීමේ නිදහස පතනු ඇත. බොහෝ විට දෙමාපියන් සමඟ ගමන් යෑමට වඩා නිවසේ හුදකලා ව සිටීමට ඔබ ප්‍රිය කරනවා ඇති. දෙමාපියන් තෝරා දෙන ඇඳුම් ප්‍රතික්ෂේප කොට එයට වෙනස් ඇඳුම් ඔබ තෝරා ගන්නවා ඇත. ඔබට සුදුසු විෂය මාලාවන් මේවා යැයි ඔබ තරයේ කියා සිටීමත්, ඔබේ යහළුවන් ගැන දෙමාපියන් කරන විවේචන නොරිස්සීමත් මේ අවධියේ සුලභ ය. තවත් විටෙක දෙමාපියන්ගේ අදහස්වලට ඔබ එක හෙලා ම විරුද්ධ වනවා ඇත. මෙයින් පෙන්නුම් කරන්නේ තමාට තනි ව ම තීරණ ගැනීමට ඇති ආශාව යි.

දෙමාපියන් සමඟ මතභේදවලට තුඩු දීම මෙවැනි වාතාවරණයක් යටතේ සිදු වීමට ඉඩ ඇත. මෙවැන්නක් සිදු වීම වැලැක්විය හැක්කේ ඔබේ අදහස්වලට පටහැනි ව, දෙමාපියන් සිතන්නේ මන්දැ යි දෙමව්පියන්ගේ පැත්තෙන් සිතා බැලීමෙනි. ඔවුන් යමක් පවසන්නේ ඔවුන්ගේ අත්දැකීම් ඇසුරෙනි. ඔබට තනි ව ම තීරණ ගැනීමට හැකි යයි ඔබ සිතු ව ද, එවැන්නකින් ඔබ නොමඟ යති යි කියා දෙමව්පියන් සිතීම සාධාරණ නොවේ ද ? එවැනි අවස්ථාවක ඔවුන් සමඟ ගැටීමට පෙළඹෙන්නේ නැති ව, සාකච්ඡා කිරීමෙන් තීරණයකට එළඹීම වටී. ඇතැම් අවස්ථාවක ඔබේ තීරණයන් වැරදි වන්නට ඉඩ ඇත. තව ද ඔබ ආශ්‍රය කරන මිතුරන් නිවසට ආරාධනය කර ඔබේ දෙමව්පියන්ට හඳුන්වාදීමෙන් දෙමාපියන් තුළ මතු වන සැකය බොහෝ දුරට මඟ හැරෙනවා ඇත.

ස්වයං අභිමානය

යම් පුද්ගලයකු තමා ගැන සිතන ආකාරය එම පුද්ගලයාගේ මානසික සුවය කෙරෙහි බලපෑමක් ඇති කරයි. තමා ගැන අවතක්සේරු කර ගැනීම නිසා ස්වයං අභිමානය අඩු වේ. අප කාටත් කුමන හෝ දක්ෂතාවක් තියෙනවා. එම දක්ෂතා හඳුනාගෙන ඒවා ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් තමාට ලැබී තිබෙන ගුණාංග හෝ හැකියාව උපරිම කර ගැනීමට අප කාටත් පුළුවන්. යමෙකුට හොඳින් ක්‍රීඩා කරන්නට පුළුවනි. තවත් අයකුගේ ශක්තිය ගී ගැයීමෙහි; වෙනත් අයකුට චිත්‍ර අඳින්නට පුළුවන්. කලාත්මක ශක්තීන් බෙහෙවින් තිබෙන්නේ යොවුන් වියෙහි දී, සමහරුනට ආහාර පිළියෙල කිරීමෙහි, නැතිනම් ඇඳුම් මැසීමෙහි ශක්තියක් තිබෙන්නට පුළුවනි. ශක්තිය කුමක් වුවත් එය හොඳ දෙයක් නම්, එය ප්‍රගුණ කරන්න. එහි ඵල දක්වන්න. එමගින් ඔබට මහත් ආත්ම තෘප්තියක් ලබන්නට පුළුවනි. ජනප්‍රසාදයට ලක්වන්නට පුළුවනි. මිතුරු මිතුරියන්ගේ අවධානය ලබා ගන්නට පුළුවනි. කැපී පෙනෙන්නට පුළුවනි. ඒ සියල්ලට ම වඩා, ලොකු ආත්ම අභිමානයක් හිමි කර ගන්නට පුළුවනි. එම නිසා තමා අන් අය සමඟ සන්සන්දනය නොකර තමා පිළිබඳ ව ආත්ම අභිමානයක් ඇති කර ගැනීම යොවුන් වියේදී ඉතා ම වැදගත්.

පවතින සමාජයේ වෙනසක්........

වැඩිහිටියන් හෝ සමාජය කරන කියන දේ පිළිබඳ ව විවේචනාත්මක ව බැලීමේ පුරුද්දක් මේ කාලය තුළ ඇති වීම ස්වාභාවික යි.

සමාජ සාධාරණත්වයක් අපේක්ෂා කිරීම හේතුවෙන් පවතින සමාජය විවේචනයට ලක් කිරීම යොවුන් වියේ අය තුළ දක්නට ලැබෙන්නක්. මේ නිසා සමහරුන් විප්ලවකාරී ක්‍රියාවලියන්ට පවා පෙළඹිය හැකි ය.

මේ පිළිබඳ ව සුහද ව සාකච්ඡා කිරීම සුදුසු ය. අදහස් ප්‍රකාශ කරන්න. විවේචනය කරන්න. සෑම විට ම සංවර්ධනයට තුඩු දෙන විවේචනවලට යොමු වන්න. පෞද්ගලික වාසි පිරිමසා ගැනීමට ඔබව ඉත්තන් සේ යොදා ගැනීමට වෙහෙස දරන්නන්ගෙන් ප්‍රවේසම් වන්න.

වීරත්වයෙන් පිදෙත්තෝ

තමා විශේෂයෙන් පැහැදුණු කෙනකු වීරත්වයෙන් පිදීම යොවුන් වියේ ලක්ෂණයක්.

ඉසිඹුව fb පිටුව වෙනුවෙන් ස්කෑන් කර
ඉදිරිපත් කළේ දිල්හාන් ප්‍රගීත් විසිනි

ඔබටත් එසේ වීරත්වයෙන් පුදනු ලබන්නෙක් සිටී ද? ඒ ගුරුතුමා හෝ ගුරුතුමිය හෝ වන්නට පුළුවනි. විටෙක ඒ ශිෂ්‍ය නායක නායිකාවක්, නැත හොත් ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවක්, ගායක ගායිකාවක්, නැති නම් නළුවකු නිළියක වන්නටත් පුළුවනි.

සමහර විට ඔවුන් කෙරෙහි ඇති වන ආකර්ෂණය කොතෙක් ද යත් ඔවුන් සමඟ මවා ගත් ලෝකයක හැසිරෙනු ඇත. මෙසේ ඔබ සිත් ගත් පුද්ගලයා ඔබගේ ලිංගයේ ම නම් ඔබ සම ලිංගික අදහස් ඇත්තෙකු දැයි ඔබට සැකයක් ඇති වනු ඇත. මෙය වඩාත් තහවුරු වනුයේ අන් අය මේ ගැන දැන ගැනීමෙන් ඔබට උසුළු විසුළු කිරීමෙනි. එහෙත් මේ කාලයේ දී සමහර අය තුළ සමලිංගික හැඟීම් කෙටි කාලයක් තුළ පැවතීම අසාමාන්‍ය නොවේ. කෙනකු වීරත්වයෙන් පිදීම සාමාන්‍යයෙන් යොවුන් කාලයට පමණක් සීමා වේ. ඒ නිසා අධික ලෙස ඔබගේ මනස මෙවැනි දේවලට යොමු කිරීමෙන් ඔබට වඩා වැදගත් වන ඉගෙනීමේ කටයුතු අතපසු විය හැක. මෙවැනි හැඟීම් ඉබේ ම මගහැරී යන නිසා මේවා ගැන වැඩි අවධානයක් යොමු නොකළ යුතු ය.

අමුතු හැඟීමක්, අමුතු ආශාවක්......

සමහර අවස්ථාවල යෞවනියෝ විරුද්ධ ලිංගිකයන් වෙත ආකර්ෂණය වීමත් ඔවුන් සමඟ ආශ්‍රයටත් නැඹුරු වෙති. මෙවැනි හැඟීම් ඇති වීම සාමාන්‍යය. සමහර විට මේ ආකර්ෂණය කොතෙක් ප්‍රබල වේද යත්, මේ පුද්ගලයා තමාගේ අනාගත සහකරු/සහකාරිය විය යුතු යැයි තරයේ ම සිතෙන්නට පුළුවන. මෙය ආදරය යැයි වරදවා සිතීමට ද හැක. පොත පතෙහි මෙය සඳහන් වන්නේ මුග්ධ (මෝඩ) ආදරය යනුවෙනි. ආදරය යනු එකිනෙකාගේ අදහස් තේරුම් ගැනීමත්, ඒවාට ගරු කිරීමත්, ආත්මාර්ථකාමිත්වයෙන් තොර ව හා

වගකීමෙන් යුතු ව ක්‍රියා කිරීම යන පදනම මත ගොඩ නැගෙන්නකි. බොහෝ විට සිදු වන්නේ ආකර්ෂණය, ආදරය යයි වරදවා තේරුම් ගැනීම යි.

දුර දිග යාම අවදනම්......

සමහර විට එකිනෙකා කෙරෙහි ඇති වන බැඳීම ප්‍රකාශ කිරීමට ඔහු/ඇය සමග ලිංගික ව පවා හැසිරීමට ඉඩ තිබේ. ඔහු/ඇය ඔබව ලිංගික හැසිරීමකට පෙළඹවීමක් කරනවා නම් ඉන් හැඟෙන්නේ තමාගේ ආශාවන් සපුරා ගැනීමට කරන ආත්මාර්ථකාමී ප්‍රයත්නයක් මිස පිරිසිදු ආදරයක් නො වේ. තමාගේ ඉල්ලීමට අනෙකා අවනත කරවා ගැනීමට දරන උත්සාහයේ දී ඔවුන් තෙපළන බස්වල ගැබ් ව ඇත්තේ තමා කවදාවත් මෙම සම්බන්ධය නොකඩන බවට

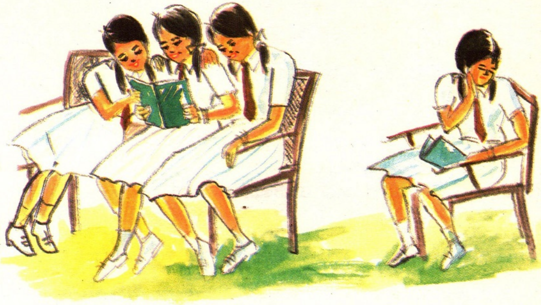
ඉසිඹුව fb පිටුව වෙනුවෙන් ස්කෑන් කර
ඉදිරිපත් කළේ දිල්හාන් ප්‍රගීත් විසිනි

පොරොන්දුවක්, එසේ නම් මෙලෙස ලිංගික ව හැසිරීම වරදක් නොවේ යන පොදු කරුණයි. මේ කාලයේ දී යම් කෙනකු ගැන අධික බලාපොරොත්තු තබා ගැනීම නුවණට හුරු නැත. එයට හේතුව පෙම් සබඳතා බිඳ වැටීමෙන් සිත් තැවුල් ඇති වීමත්, ඉගෙනීම කඩාකප්පල් වීම හා අනාගතයේ රැකියාවක් කිරීමට ඇති ඉඩකඩ ඇහිරී යාමත් සිදු විය හැකි බැවිනි. තව ද බලාපොරොත්තු ඉටු නොවීමෙන් කාංසාව හෝ මානසික අවපීඩන වැනි තත්ත්ව ද ඇති විය හැක. එහෙයින් මෙම තාවකාලික සිතුවිලිවලට වහල් නොවී ඒවා පාලනය කර ගැනීමෙන් ඔබට මෙවැනි ආපදාවලට මුහුණ දීමට සිදු නොවනු ඇත. ''විසිරුණු පෙති යළි මලක් නොවේ...''

කරදර ගොඩක...

අපගේ සමාජ සංස්කෘතිය තුළ විවාහයට පෙර ලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත්වීම අනුමත නො කෙරේ. යම් කෙනකු මේ කාලයේ දී ලිංගික සම්බන්ධතා පවත්වයි නම් ඒවා වගකීමෙන් තොර වනවාට සැකයක් නැත. වගකීමකින් තොර ව පවත්වන සම ලිංගික හෝ විරුද්ධ ලිංගික සම්බන්ධතාවලින් පැන නැගිය හැකි භයානක ගැටළුවකි ඒඩ්ස් ඇතුළු අනෙකුත් ලිංගාශ්‍රිත ව බෝවන රෝග වැළඳීම. මේ හැරුණු කොට ලිංගික අපචාරවලට යොමු වීමත්, ගැබ් ගැනීම ආදියත් සිදු විය හැක.

ඉසිඹුව fb පිටුව වෙනුවෙන් ස්කෑන් කර
ඉදිරිපත් කළේ දිල්හාන් ප්‍රගීත් විසිනි



යොවුන් වියේ ගැබ් ගතහොත්...

විවාහයට පෙර ලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත්වීමේ දී ඇති වන ප්‍රධාන ප්‍රශ්නයකි ගැබ් ගැනීම. මෙහි දී සමාජයට මුහුණ දීමට නොහැකි ව ගබ්සා කර ගැනීමේ නීති විරෝධී ක්‍රියාවට යොමු වේ. ගබ්සා කිරීමට යොද ගන්නා උපකරණ මගින් ගර්භාෂය සිදුරු වීමත්, අධික ලේ ගැලීම හෝ විෂබීජ ඇතුළු වීම නිසා ගර්භාෂය, පැලෝපීය නාල හා ඒ අවට ආසාදන වීමත් එමගින් පසු කලක පිළිසිඳ ගැනීමට බාධාවක් සහ වඳභාවය ඇති වීමට ද හේතු වේ. සමහර විට මෙහි දී මරණය පවා සිදු විය හැක.

වයස අවුරුදු 18කට අඩු දැරියක, දරුවකු ලැබීමේ දී මුහුණ පෑ හැකි ආපද බොහෝය. එක අතකින් ගර්භාෂය දරුවකු දැරීමට ප්‍රමාණවත් තරම් වර්ධනය වී නොතිබීම, උකුල් පෙදෙස සම්පූර්ණ ලෙස වර්ධනය වී නොමැති නිසා

ඉසිඹුව fb ජීවිතය වෙනුවෙන් ස්කෑන් කර
ඉදිරිපත් කළේ දිල්හාන් ප්‍රගීත් විසිනි

ප්‍රසූතියේ දී, දරුවාත් මවත් යන දෙදෙනා ම ආපදවලට මුහුණ දීම, මළ උපත් සහ අඩු උපත් බර ඇති ව දුර්වල තත්ත්වයෙන් දරුවා බිහිවීම ආදියයි. අනෙක් අතට එම ලාබාල මව, මව් පදවිය හා එහි වගකීම් දැරීමට තරම් සුදුසු මානසික තත්ත්වයේ නොමැතිවීම යි.

මෙවැනි හැඟීම් පාලනය කර ගන්නේ කෙසේ ද?

ඔබ උගත් දේ ගැන සිතා බලන්න. ඔබේ පවුලේ අපේක්ෂාවන් ගැන සිතා බලන්න. පාලනයෙන් තොර ව හැසිරීම් නිසා ඇති වී ඇති අනිසි විපාක ගැන ඔබ අසා ඇති දේ ගැන සිතා බලන්න. එවිට මෙවැනි හැසිරීම් පාලනය කර ගැනීමට ඔබට පහසු වනු ඇත. හැඟීම්, ආශාවන් ඇති වීම ස්වභාවිකය. ඔබේ වටිනාකම වැඩි වන්නේ හැඟීම්වලට වහල් නොවී ඥානවන්ත ව කටයුතු කිරීමෙනි.

තමාගේ මනස නිදැල්ලේ යන්න ඉඩ හැරියොත් නුසුදුසු ක්‍රියාකාරකම් කෙරෙහි යොමුවීමට ඉඩ ඇත. එවැනි අවස්ථාවලට ඉඩ නොදී ඔබගේ දක්ෂතා හඳුනාගෙන, ක්‍රීඩාවල යෙදීමෙන් සමාජ සේවයේ යෙදීමෙන් හා නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාවන්හි යෙදීමෙන්, ඔබගේ විවේක අවස්ථාව ප්‍රයෝජනවත් ලෙස සකස් කර ගත හැක.

අසභ්‍ය චිත්‍රපට බැලීම හෝ එවැනි පොත්පත්, සඟරා කියවීමෙන්, වැලකී සිටීමත්, එවැනි අවස්ථා ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට අවශ්‍ය කුසලතා ඔබ තුළ වර්ධනය කර ගැනීමත් වැදගත් වේ.

ලිංගික අතවරවලින් ප්‍රවේසම් වන්න

ඔබේ සිරුර හා මනස ගැන කරුණු දැක්වීමෙන් පසු ව ඔබට මේ ගැනත් පොඩි අනතුරු ඇඟවීමක් කළොත් එය කාලීන යයි අපි සිතුවෙමු.

මේ කාලයේ පුවත්පත්වල පළ වන වාර්තා ගැන සැලකූ විට ලිංගික අතවරවලට ගොදුරු වන ළමා හා යොවුන් වියේ අය ගැන අසන්නට ලැබෙන පුවත් එන්න එන්න ම වැඩි වන බව පෙනේ. මේ අතරින් දූෂණයට ලක් වූ ගැහැණු දරුවන් ගැන වාර්තා ප්‍රධාන තැනක් ගනී.

මෙලෙස ම ළමුන්ට සම ලිංගික හැසිරීම් සඳහා යෝජනා හෝ බලපෑම් පාසලේ සිටින වැඩිහිටි ශිෂ්‍යයන්ගෙන් හෝ නිවසේ මෙහෙකරුවන්ගෙන්, රියැදුරන් හෝ තම ඥාතීන්ගෙන් ඇති වීමට ඉඩකඩ ඇති බැවින්, මෙවැනි අවස්ථාවලින් ප්‍රවේසම් වීම වැදගත්.

ලිංගික අතවරවලට ගොදුරු වීමෙන් බොහෝ දුරට වැළකිය හැක්කේ ඔබ එවැනි අවස්ථා කල් ඇතිව හඳුනා ගැනීමෙන් හා ඒවා මග හැරීමට කටයුතු කිරීමෙනි. පාළු ප්‍රදේශවල හුදකලාව ගැවසීම, වැඩිහිටියන් නොමැති නිවසක යහළු යෙහෙලියන් හමු වීම, බොහෝ රෑ වනතුරු පැවැත්වෙන ප්‍රිය සම්භාෂණවල රැඳී සිටීම හෝ වගකීමක් දැරිය හැකි කෙනකු සහභාගි නොවන විනෝද චාරිකාවලට සහභාගි වීම ලිංගික අතවරවලට භාජනය විය හැකි අවස්ථා සමහරකි. සමහර විට ඔබගේ සමහර ඇඳුම් විලාසිතා, හැසිරීම්, ඉරියව්, කථා විලාශ අන් අයට පෙළඹවීම් ඇති කිරීමට උදව් වනවා විය හැක.

තව ද මේ කාලයේ අපට අසන්නට ලැබෙන වාර්තා සැලකූ විට කිසි විටක තමාට අවිශ්වාස කළ නොහැකි පුද්ගලයන් ලිංගික අතවර සිදු කර ඇත. ඒ අනුව මේ පුද්ගලයා ඉතා වැඩිහිටි කෙනකු යහළුවකු කිට්ටු ඥාතියකු හෝ තමාගේ පවුලේ සාමාජිකයකු විය හැක. සමහර විට මෙම පුද්ගලයා තමා රැක බලා ගැනීම සඳහා දෙමාපියන් විසින් විශ්වාසය තබා තිබූ පුද්ගලයා විය හැක.

මෙවැනි පුද්ගලයන් ඔබට වක්‍ර ව විවිධ අවස්ථාවන්හි දී සංඥා දී ඇත්නම් හෝ නොගැලපෙන යෝජනා කර ඇත්නම් සුරක්ෂිත යයි හැඟෙන ස්ථානවල වුව ද එබඳු අය සමඟ තනි වීමෙන් වැළකීම ඉතා වැදගත්ය.

ඉසිඹුව fb පිටුව වෙනුවෙන් ස්කෑන් කර
ඉදිරිපත් කළේ දිල්හාන් ප්‍රගීත් විසිනි

මෙසේ තමා බලාපොරොත්තු නොවූ අවස්ථාවක, අතවරයක් වේදෝ යි සැකයක් ඇති වුවහොත් වහා ම එතැනින් ඉවත් වන්න. එවැනි ප්‍රයත්නයකින් ද වැළකීමට නොහැකි උග්‍ර අවස්ථාවකට ඔබට මුහුණ දීමට සිදු වුවහොත් උදව් ඉල්ලා කෑ ගසන්න. ගැලවීමට වෙර දරන්න. වහා ම වගකිව යුතු පුද්ගලයකුට මේ ගැන දැනුම් දෙන්න.

සමහර අවස්ථාවල දී මෙසේ අතවර කරන පුද්ගලයින්, මෙම සිද්ධිය අන් කිසිවකු දැන ගැනීම වැලැක්වීමට අතවරයට භාජනය වූ තැනැත්තියට/තැනැත්තාට තර්ජනය කිරීමට පුළුවන. තවත් අවස්ථාවක අතවරයට භාජනය වූ පුද්ගලයා එය රහසක් හැටියට තබා ගැනීමට උත්සාහ දරනවා ඇත. මෙමගින් අතවරයට පත් වූ අය දැඩි ලෙස මානසික පීඩනයකට පත් වනවා ඇත. එහෙත් මෙය දෙමාපියන්ට හෝ වැඩිහිටි කෙනකුට එළිදරව් කිරීමෙන් තමා යම් තරමකට හෝ මානසික සැනසීමක් ලබා ගන්නවා පමණක් නොව මෙවැනි දේ නැවත වරක් සිදු වීම වලක්වාලීමට ද රුකුලක් වනු ඇත.

ඉසිඹුව fb පිටුව වෙනුවෙන් ස්කෑන් කර
ඉදිරිපත් කළේ දිල්ෂාන් ප්‍රනීත් විසිනි

සමාප්තිය

ඔබගේ වයසේ පසුවන අය අප වෙත නිතර යොමු කරන අදහස්, ගැටළු ආදිය තේමා කොටගෙන මෙම පොතෙහි අන්තර්ගතය සකස් කළෙමු. මෙම පොත කියවීමෙන් ඔබේ කුතුහලය බොහෝ දුරට සංසිඳුණියැයි අපි බලාපොරොත්තු වෙමු. සමහර විට මෙහි සඳහන් කරන ලද කරුණුවලට අමතරව ඔබට වෙනත් ගැටළු මතුවී තිබීමට පුළුවන. එවැන්නක් සම්බන්ධයෙන් අමතර කරුණු දැන ගැනීමට අවශ්‍ය වුවහොත් එය ලබාගත හැක්කේ කවරකුගෙන්ද යන්න ඔබ දැන ගැනීමට කැමැත්තෙන් ඇති.

මෙවැනි කරුණු ගැන සාකච්ඡා කිරීමට ඔබේ දෙමව්පියන් හා ගුරුවරුන් හැරුණු විට ප්‍රදේශයේ ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ / සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක, මහජන සෞඛ්‍ය හෙදිසොහොයුරිය හෝ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණිය හෝ පවුලේ වෛද්‍යවරයා හමුවිය හැකිය.

එසේත් නැතිනම් ඔබගේ ගැටළු හා මේ පොත සම්බන්ධයෙන් ඔබේ ප්‍රතිචාරය "යොවුන් වියේ ගැටළු" යන සිරසින් පහත සඳහන් ලිපිනයට අප වෙත යොමු කරන්න.

යොවුන් සෞඛ්‍ය පිළිබඳ මෙහෙයවීමේ කමිටුව,
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය,
අංක 231, ද සේරම් පෙදෙස,
කොළඹ 10.

ඉසිඹුව fb පිටුව වෙනුවෙන් ස්කෑන් කර
ඉදිරිපත් කළේ දිල්හාන් ප්‍රනීත් විසිනි

අපගේ විශේෂ ස්තුතිය

* මෙම පොත සකස් කිරීමට අපට ආධාර කළ ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට සහ එය මුද්‍රණය කිරීමට අපට ආධාර කළ එක්සත් ජාතීන්ගේ ජනගහන අරමුදලට.

* පෙර ඇගයීමට සහය දැක්වූ පාසැල් වල විදුහල්පතිවරුන්ට, ගුරු මහත්ම මහත්මීන්, ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන්ට සහ මත් ද්‍රව්‍ය නිවාරණ තොරතුරු මධ්‍යස්ථානයට.

* චිත්‍ර සකස් කළ කලර් ෂයින් ප්‍රින්ටර්ස් ආයතනයට.

ඉසිඹුව fb පිටුව වෙනුවෙන් ස්කෑන් කර
ඉදිරිපත් කළේ දිල්හාන් ප්‍රගීත් විසිනි

ඉසිඹුව fb පිටුව වෙනුවෙන් ස්කෑන් කර
ඉදිරිපත් කළේ දිල්හාන් ප්‍රගීත් විසිනි

WHO UNFPA

නොමිලයේ බෙදා හැරීම සඳහා පමණි.

ISBN 955- 9568 - 00 - 0

රජයේ මුද්‍රණ දෙපර්තමේන්තුව